

วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชพื้นบ้านภาคเหนือ

CULTURAL BELIEFS RELATED TO VALUE OF INDIGENOUS PLANTS
IN NORTHERN REGION

กมลภรณ์ เสราตี

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ

ประจำปีงบประมาณ 2535

วิทยานิพนธ์

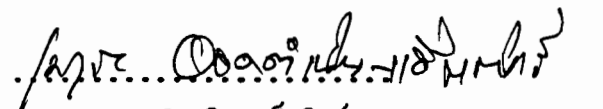
เรื่อง

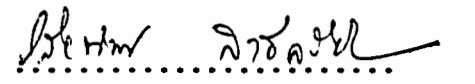
วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ


๑๒

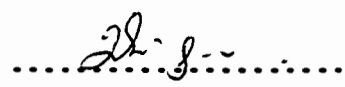
.....
กมลภรณ์ เสราดี

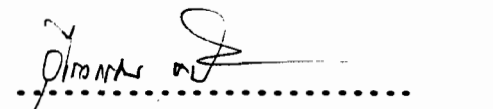
ผู้วิจัย


.....
เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติก, ร.บ., A.M., Ph.D.
ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....
วลัยทิพย์ สาธวิจารย์, ท.บ., M.P.H.
กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....
ปัทมาวัฒน์ สันติเวส, ท.บ., M.P.H.M.
กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....
มันตรี จุลสมัย, พ.บ., Ph.D.
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย


.....
อุไรวรรณ คณิงสุขเกษม, M.S., Ph.D.
ประธานคณะกรรมการประจำหลักสูตร
สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชามานุษยวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชามานุษยวิทยาประยุกต์

วันที่ 25 ตุลาคม 2536

.....
กมลภรณ์ เสราตี

ผู้วิจัย

เบญจมา ยอดดำเนิน-แอ็ดติง, ร.บ., A.M., Ph.D.

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

วลัยทิพย์ สาซลวิจารณ์, ท.บ., M.P.H.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
ปัญญาวัดน์ สันติเวส, ท.บ., M.P.H.M.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
สุเทวี สุขปรากฏ, ท.บ., M.Sc., Ph.D.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
มนตรี จุลสมัย, พ.บ., Ph.D.

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....
อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์, ร.บ., A.M., Ph.D.

ผู้อำนวยการ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจของผู้ศึกษาที่สนใจเรื่องพีชคณิตสมมูล โพรและเรื่องวัฒนธรรมท้องถิ่น ประจวบกับสถานการณ์ปัจจุบันกำลังมีการตื่นตัวเรื่องสิ่งแวดล้อมซึ่งกำลังถูกคุกคามจากผลของการพัฒนา ทำให้ผู้ศึกษาเกิดความคิดที่จะ โยง โยสิ่งเหล่านี้เข้าด้วยกัน แล้วเข้าไปหาคำตอบในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงเกิดจากความช่วยเหลือ และความร่วมมือของผู้มีพระคุณหลายท่านที่ได้ให้คุณูปการ ทั้งทางด้านแนวคิด ประสบการณ์ การช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.เบญจมา ยอดดำเนิน - แอ๊ดติจี้ จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัลย์ทิพย์ สาชลวิจารณ์ จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นายปัญญาวัฒน์ ลันตีเวส ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ จังหวัดนครสวรรค์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทวี ศุขปรการ จากคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะอันมีค่าพร้อมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจผู้ศึกษาตลอดมา

ขอบพระคุณคณาจารย์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ที่ได้ให้ความรู้ในระหว่างการเรียน อีกทั้งให้ความสนใจและคอยถามไถ่ความก้าวหน้าในขณะที่เก็บข้อมูล ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมสถาบันที่คอยเป็นกำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณ พี่ เพื่อน และน้อง นักวิชาการศูนย์ ฯ สาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือทุกคน ในน้ำใจอันเต็มเปี่ยมในช่วงของการเขียนและพิมพ์รายงาน

ขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ที่ได้จัดสรรทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ รวมทั้งศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ ที่ได้สนับสนุนอุปกรณ์การถ่ายภาพ การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นอกจากนี้ความสำเร็จครั้งนี้ยังได้รับความช่วยเหลือจาก คุณครูอุทิศ-คุณครูภัทราภรณ์ สมบัติ ที่ให้คำแนะนำเรื่องชุมชนพร้อมทั้งเอื้อเฟื้อที่พัก ในขณะที่เก็บข้อมูล พระสุทัศน์ วชิรญา โณ แห่งวัดป่าแดด อำเภอแม่แจ่มที่ได้ให้ความรู้และเทคนิคด้านการถ่ายภาพพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในช่วงการเก็บข้อมูล คุณเตชาและคุณนุช ที่ได้ให้คำแนะนำด้านชุมชน อีกทั้งยังมีผู้ที่มีได้เอ่ยนามอีกมากมายที่มีส่วนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณผู้ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในครั้งนี้ด้วยความจริงใจ นอกจากนี้ผู้ศึกษาขอขอบคุณเจ้าของผลงานทั้งหมดที่ได้นำมาใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ความสำเร็จทั้งปวง เกิดจากการที่ผู้ศึกษาได้นำสิ่งที่ได้อ่างมาข้างต้นมาผสมผสาน
เข้าด้วยกันเป็นเครื่องมือที่นำไปกับเกี่ยว เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้าน "บ้านไพรทลวง"
ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณชาวบ้านทุกคนที่ได้ให้โอกาสเข้าไปเรียนรู้ ได้รับการถ่ายทอดประสพ
การณ์อันดีงาม โดยให้ผู้ศึกษาได้ทำหน้าที่เป็นผู้สื่อผ่านออกมาเป็นตัวหนังสือสู่สาธารณชนต่อไป.

กมลภรณ์ เสราตี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวกมลลาภรณ์ เสวราดี

วัน เดือน ปีเกิด 23 ธันวาคม 2500

สถานที่เกิด จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, พ.ศ. 2521 - 2524 :
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, พ.ศ. 2527 - 2529 :
สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต (บริหารสาธารณสุข)
มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2534 - 2536 :
สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต (มานุษยวิทยาประยุกต์)

ทุนการศึกษา ประเภทนักศึกษาที่มีความสามารถทางวิชาการดีเด่น
ปีการศึกษา 2535 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
ประจำปี 2535

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน พ.ศ.2525 - 2529 : พยาบาลวิชาชีพ 3
โรงพยาบาลรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ.2529 - ปัจจุบัน : นักวิชาการสาธารณสุข 6
ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุข
มูลฐาน ภาคเหนือ จังหวัดนครสวรรค์

ชื่อวิทยานิพนธ์ วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ
 ผู้วิจัย กมลภรณ์ เสราติ
 ปรวิญญา สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต (มานุษยวิทยาประยุกต์)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติง Ph.D.
 วัลย์ทิพย์ สาขลวิจารณ์ M.P.H.
 ัญญาวัลย์ สันติเวส M.P.H.M.

วันที่สำเร็จการศึกษา 25 ตุลาคม พ.ศ. 2536

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะ บทบาทของพืชผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ที่ศึกษาเลือกแบบเจาะจง จำนวน 1 หมู่บ้านซึ่งเป็นหมู่บ้านพื้นราบแห่งหนึ่งในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาใช้ระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่ เดือน มีนาคม - พฤษภาคม 2536

ผลการศึกษาพบว่า พืชผักพื้นบ้านในชุมชนที่ศึกษาที่ประชาชนได้นำมาใช้ในการดำรงชีพในด้านต่างๆมีจำนวน 168 ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้แบ่งการจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ การจำแนกตามลักษณะ จำแนกตามแหล่งที่อยู่ การจำแนกตามคุณลักษณะ และการจำแนกตามคุณประโยชน์ บทบาทและคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนมีหลายด้าน นับตั้งแต่ คุณค่าทางสุขภาพอนามัย ได้แก่พืชผักที่นำมาเป็นอาหาร เครื่องปรุงรสอาหาร และพืชผักที่ใช้เป็นยาสมุนไพร คุณค่าทางด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ได้แก่พืชผักที่นำมาใช้ในการบูชาพระ พืชผักที่ใช้ในพิธีกรรมต่างๆ อาทิ การส่งเคราะห์ การสืบชะตา การเอาข้าวขึ้นยุ้ง พืชผักที่ใช้ในประเพณีท้องถิ่น ได้แก่ งานสงกรานต์ งานยี่เป็ง คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ พืชผักที่นำไปขายเป็นรายได้ และพืชผักที่นำมาใช้สอยต่างๆ คุณค่าทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พืชที่ช่วยยึดดินล้นริมน้ำ นอกจากนี้การมีพิธีกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงผีไร่ ผีนา ยังส่งผลต่อการพิทักษ์สิ่งแวดล้อมได้ด้วย คุณค่าทางด้านศิลปะและความงาม ได้แก่การนำลวดลายของพืชผักไปปรากฏบนลายปูนปั้นหน้าอุโบสถ บนลายผ้าตีนจก และลายหน้าหมอนจก นอกจากนี้ยังมีความงามของสีที่ได้จากต้นไม้เพื่อใช้ย้อมผ้าฝ้าย การศึกษาวิจัยที่ส่งผลต่อการลดลงและหมดไปของ

พืชผักพื้นบ้าน พบว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีการผลิตทางการเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร การสร้างถนนหนทางและการเข้ามาของไฟฟ้า การทำถนนสายหลักเข้าอำเภอ และการรับเอาวัฒนธรรมการรักษาแบบแผนใหม่จนละทิ้งสมุนไพรไป สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน ได้แก่การคงอยู่ของวัฒนธรรม ประเพณี และพิธีกรรมของท้องถิ่น การคงอยู่ของวัฒนธรรมบริโภค ลักษณะเด่นของพืชผักพื้นบ้าน และการมีผู้รู้ในด้านต่าง ๆ อยู่ในชุมชน ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ คือ ควรมีการศึกษาค้นคว้าวิจัยพืชผักในท้องถิ่นอื่น ๆ เพิ่มขึ้น โดยศึกษาทั้งในแง่ พฤกษศาสตร์ โภชนศาสตร์ ประวัติศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรม นอกจากนี้ควรมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์พืชผักพื้นบ้านที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์อยู่แล้วให้กว้างขวางมากขึ้น สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการสำรวจและรวบรวมพันธุ์พืชเหล่านี้ไว้พร้อมกับทำการอนุรักษ์และขยายพันธุ์ให้เป็นมรดกทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านต่อไป.

beliefs such as to expel bad luck, to extend one's own age and to celebrate newly harvested rice to be kept in the rice barn. In addition the plants are also used in local tradition such as Songkran Festival and Yipeng Festival. The economical value of the indigenous plants is that it can be sold for income such as a plant of the family Euphorbiaceae and plants that can be used in other forms. Looking at its environmental values some indigenous plants can hold water bank to prevent soil erosion. Besides, having ceremonies about farming spirit will help enhance the environmental conservation. Finally the art and beauty value of the plants can be seen from the design on masonry work of the Buddhist temple decoration, some can be seen on the woven cloth designs. The factors concerning the decrease and disappearance of indigenous plants are the change of agricultural productive method, the increase of population, road building and electrification, district main road construction and the acceptance of western medical treatment, while as, ignores the importance of indigenous medicinal plants. Some plants can still be existent in the community depending on various factors as the existence of local culture, tradition and ceremonies, the existence of consuming culture, the outstanding of indigenous plants and having the experienced persons on the plants in the community.

Recommendation for the future studies of the indigenous plants should be botanical, nutritional, historical, social and cultural. Moreover, there should be expansion for extension and public promotion on the advantage of indigenous plants. One of the important things is to survey and collection the plants as well as to aware of conservation and breeding of plants which will be our future indigenous botanical heritage.

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ

บทคัดย่อภาษาไทย

ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

ค

สารบัญตาราง

ช

สารบัญแผนภูมิ สารบัญภาพ

ฉ

บทที่ 1 บทนำ

- 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
- 1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา 11
- 1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ 11
- 1.4 ขอบเขตการศึกษา 12
- 1.5 คำโครงการศึกษา 13

บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก 14
- 2.2 แนวคิดนิเวศน์วิทยาวัฒนธรรม 18
- 2.3 แนวคิดพฤติกรรมกรรมการบริโภค 21
- 2.4 แนวคิดการสาธารณสุขมูลฐาน 24
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 27
- 2.6 กรอบแนวคิดในการศึกษา 37
- 2.7 คำถามในการวิจัย 40

บทที่ 3	ระเบียบวิธีวิจัย	
3.1	วิธีดำเนินการวิจัย	41
3.2	กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา	41
3.3	พื้นที่ทำการการศึกษา	42
3.4	วิธีการเก็บข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้	46
3.5	วิธีการวิเคราะห์	46
บทที่ 4	ลักษณะชุมชนที่ศึกษา	
4.1	ประวัติความเป็นมา	48
4.2	ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	49
4.3	ลักษณะการตั้งบ้านเรือนและที่อยู่อาศัย	51
4.4	การทำมาหากิน	53
4.5	ประเพณีที่สำคัญของหมู่บ้าน	65
4.6	พิธีกรรมที่สำคัญในหมู่บ้าน	68
4.7	บทสรุป	72
บทที่ 5	พืชผักพื้นบ้าน : ความหลากหลายของ ชนิดพืชผัก ในหมู่บ้าน ไพรหลวง	
5.1	การจำแนกพืชผักตามลักษณะของพืช	75
5.2	การจำแนกพืชผักตามแหล่งที่อยู่	78
5.3	การจำแนกพืชผักตามคุณลักษณะ	79
5.4	การจำแนกตามการใช้ประโยชน์	83
5.5	บทสรุป	83

บทที่ 6	พืชผักพื้นบ้าน : บทบาทและคุณค่า	
6.1	ด้านอาหาร	85
6.2	ด้านยาสมุนไพร	97
6.3	ด้านประโยชน์ใช้สอย	102
6.4	ด้านความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม	106
6.5	ด้านเศรษฐกิจ	115
6.6	บทสรุป	117
บทที่ 7	การคงอยู่และหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน : ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ทางด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม	
7.1	รายชื่อพืชผักที่มีจำนวนลดลงและเริ่มหายไป	120
7.2	ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการลดลงและการหมดไป ของพืชผักพื้นบ้าน	126
7.3	ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน	130
7.4	แผนภูมิ สรุปปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านคงอยู่ และหมดไปจากชุมชน	137
บทที่ 8	สรุปและข้อเสนอแนะ	139
บรรณานุกรม		145
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก 1 : แนวคำถามและแนวทางการสังเกต	152
	ภาคผนวก 2 : ตารางรายชื่อพืชผักพื้นบ้าน	156
	ภาคผนวก 3 : ตารางรายชื่อพืชที่นำมาทำสีย้อมผ้า	163

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
		..
1	คุณค่าอาหารของพืชผักพื้นบ้านในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	4
2	คุณค่าอาหารของพืชผักเศรษฐกิจในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	5
3	ตัวอย่างแหล่งสารอาหารที่ได้จากพืชผักพื้นบ้านของเมืองไทย	17
4	รายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นผักแกงส้มและปรุงรสอาหาร	93
5	สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไข้ เป็นหวัด	98
6	สมุนไพรที่ใช้แก้อาการ เจ็บท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ท้องผูก	99
7	สมุนไพรที่ใช้แก้อาการปวดศีรษะ เป็นลม วิงเวียน ความดันโลหิตสูง	99
8	สมุนไพรที่ใช้แก้อาการผด ผื่นคัน แมลงกัดต่อย เริม	100
9	สมุนไพรที่ใช้แก้อาการกระดูกหัก ปวดข้อ ปวดกระดูก	101
10	สมุนไพรที่แก้อาการ ไอ ลมออกหู นิ้ว กระตุ้นความอยากอาหาร	101
11	สมุนไพรที่ใช้กับสัตว์	102
12	คุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน	118
13	ตารางรายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่พบจากการศึกษา จำแนกตามแหล่งที่อยู่	156
		..
14	ตารางรายชื่อพืชที่นำมาทำสีย้อมผ้า	163

สารบัญแผนภูมิและแผนภาพ

แผนภูมิ	หน้า
1 รูปแบบจำลองนิเวศวิทยากับมานุษยวิทยาโภชนาการ	20
2 แสดงความเชื่อในการบริโภคทำให้เกิดบริโภคนิสัย	24
3 การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน	84
4 การหมดไปและการลดลงของพืชผักพื้นบ้าน	136
5 การคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน	137
แผนภาพ	
1 แผนที่แสดงที่ตั้งอำเภอของจังหวัดเชียงใหม่	43
2 แผนที่แสดงที่ตั้งตำบล ของอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่	44
3 แผนที่แสดงที่ตั้งของหมู่บ้านที่ศึกษา	45

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในชนบทของประเทศไทยในอดีตนั้นประชาชนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นต่าง ๆ จะมีการดำรงชีพและมีวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ แม่น้ำ ลำธาร สัตว์ป่ารวมทั้งกลุ่มคนที่ต่างอยู่อาศัยร่วมกันมา การอยู่อาศัยร่วมกันนี้ต่างก็ได้พึ่งพิงประโยชน์ซึ่งกันและกัน เช่น ป่า เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์และเป็นแหล่งอาหารทั้งของคนและสัตว์ สัตว์เป็นอาหารและเป็นแหล่งประโยชน์หลายอย่างสำหรับมนุษย์ มนุษย์เองก็เป็นฝ่ายที่จะช่วยดูแลมิให้ป่าและสัตว์ถูกทำลายจนเกินไป อีกทั้งเป็นผู้ที่จะช่วยในการขยายแพร่พันธุ์ให้สิ่งเหล่านั้นคงอยู่ต่อไป จะเห็นได้ว่าสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ต่างก็มีความเกี่ยวพันกันเป็นสายใยที่ซับซ้อนและพึ่งพาอาศัยกันอย่างต่อเนื่อง และมีการควบคุมจำนวนกันเองให้เกิดการสมดุลย์ของระบบนิเวศน์ ในธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม ในชนบทนั้นก็ประกอบด้วยความหลากหลาย และมีขนาดประชากรของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ทั้งพืชและสัตว์ที่เหมาะสม ในความหลากหลายนั้น ได้มีการสำรวจพืชและสัตว์ในแหล่งธรรมชาติของประเทศไทย พบว่าประเทศไทยที่มีขนาดเพียง 0.36% ของพื้นที่บกของโลก แต่ปรากฏว่ามีความหลากหลายของสัตว์บกที่มีกระดูกสันหลัง และพืชชั้นสูงตั้งแต่ 3.8 - 10.1% ของความหลากหลายที่มีในโลก (กัธธ ธีรคุปต์, 2534) นับว่าประเทศไทยมีทรัพยากรสิ่งมีชีวิตที่มากพอสมควรและมนุษย์ได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตมานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านพืชพันธุ์ต่าง ๆ นั้นมีความจำเป็นมากต่อการครองชีพและการสร้างอารยธรรมของมนุษย์ มนุษย์รู้จักใช้ประโยชน์จากพืชต่าง ๆ มาแต่ดึกดำบรรพ์นับแต่เป็นแหล่งอาหาร เป็นยารักษาโรคนำมาถักทอเป็นเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เครื่องมือเครื่องใช้ และสร้างที่อยู่อาศัย การใช้ประโยชน์จากพืชพันธุ์ต่าง ๆ นี้ มนุษย์ได้มีการสั่งสมประสบการณ์มานับหลายพันปี ตั้งแต่ก่อนที่จะมีการบันทึกความรู้เป็นลายลักษณ์อักษร และได้ทำการถ่ายทอดสืบต่อกันมา นอกจากนี้จะใช้ประโยชน์จากพืชในธรรมชาติในสภาพเดิมแล้ว มนุษย์ยังรู้จักการเพาะปลูกและบำรุงพันธุ์ให้ดีขึ้นดังตัวอย่างเช่น " ข้าว " แต่เดิมนั้นได้นำมาจากป่าต่อมาได้มีนักเพาะพันธุ์ที่มีการผสมลักษณะทางพันธุกรรมตามที่ต้องการจากพันธุ์ต่าง ๆ ของพืชชนิดเดียวกัน จนเป็นข้าวที่ให้ได้ผลผลิตสูงและมีคุณภาพดีจนสามารถรองรับสังคมสมัยใหม่ได้ในยุคปัจจุบัน ในประเทศไทยปัจจุบันมีพันธุ์ข้าวหลายพันธุ์ด้วยกัน เช่น ข้าวพันธุ์ ก.ช. ข้าวหอมมะลิ ข้าวขาวตาแห้ง เป็นต้น ความก้าวหน้าในปัจจุบันสามารถทำได้ถึงแม้กระทั่งการรวบรวมพันธุ์พืชจากท้องถิ่นต่าง ๆ จัดขึ้นเป็นธนาคารยีนส์ เพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์และหน่อของพืชที่ใช้เป็นแหล่งอาหารหรือสินค้าสำคัญ โดยการดำเนินงานจะมีคณะกรรมการทรัพยากรพันธุกรรมพืชระหว่างประเทศ (The Interna-

-tional Board for Plant Genetic Resource :IBPGR)ทำงานเป็นเครือข่ายเกือบทั่วโลก โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่โรม อิตาลี อเมริกา ยุโรปตะวันตก ญี่ปุ่น โซเวียต และประเทศในโลกลที่สามบางประเทศ (ซี วูล์ฟ, 2532)

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มานานนับแต่มนุษย์ในสมัยหาของป่าล่าสัตว์ ในสังคมยุคนี้ นักมานุษยวิทยา ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการหาอาหาร โดยเฉพาะพืชผักพบว่า ผักหน้างอกจะเป็นผักที่ไปหาอาหารประเภทผัก และพืชผักเหล่านี้จะเป็นอาหารหลักถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่กินกัน ดังนั้นการล่าสัตว์จึงมิใช่สิ่งที่ทำให้สังคมประเภทนี้มีชีวิตอยู่มาได้ อย่างมั่นคง Woodburn ได้ทำการศึกษาเผ่าล่าสัตว์เก็บผัก ผลไม้ เผ่าแอ็กซาร์ของประเทศแทนซาเนียรายงานว่า เผ่านี้ใช้เวลาในการหาอาหารน้อยกว่าและมีสุขภาพดีกว่าพวกเพื่อนบ้านที่ทำกรเกษตรกรรม Lee ศึกษาพวกบุชแมนพบว่า คนกลุ่มนี้ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงครั้งต่อสัปดาห์ในการหาอาหาร และผู้หญิง 1 คนที่เก็บพืชผัก 1 วัน จะเลี้ยงครอบครัวได้ถึง 3 วัน ถือได้ว่า การหาอาหารแบบนี้เป็นการปรับตัวทั่วไปต่อการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้เป็นอาหาร และชีวิตของชนกลุ่มนี้มีได้เป็นชีวิตที่ยากลำบากในเรื่องการใช้เวลาในการหาอาหาร Sahlin เรียกลังคมกลุ่มนี้ว่า เป็นสังคมที่อุดมสมบูรณ์มาแต่เดิม (อ้างใน งามพิศ สัตย์สงวน, 2534) ในยุคต่อมา นักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพืชผักที่เคยปลูกกันมานานนับพันปี และพืชบางอย่างก็อยู่ในธรรมชาติแต่ปัจจุบันอาจถูกมองข้ามไป จากการศึกษาพบว่าพืชบางชนิด เช่น Guinoa พืชหลักของอาณาจักรอินคาในที่ราบสูง ทวีปอเมริกาใต้ การสำรวจเร็ว ๆ นี้พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูง พืชชนิดนี้ให้โปรตีนสูงและสัดส่วนของกรดอะมิโนพอลิเอมมีค่าความทนทานต่อภาวะแห้งแล้ง การศึกษาผักโทม (Amaranth) พืชหลักชนิดหนึ่งของชาวแอสเต็คส์ เมล็ดพันธุ์จะให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญญาหารหลักใด ๆ ใบของ Amaranth ยังใช้รับประทานเป็นผักสีเขียวได้ ซึ่งขณะนี้ประเทศเม็กซิโก อินเดียและสหรัฐอเมริกา กำลังศึกษากันอยู่ นอกจากนี้ยังมีพืชอวบน้ำพันธุ์พื้นเมืองชื่อ Jojoba ซึ่งอยู่ตามทะเลทรายแถบตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา สามารถคั้นเอาน้ำมันจากเมล็ดมาใช้ในงานอุตสาหกรรม ซึ่งมีคุณภาพเทียบเท่ากับน้ำมันจากปาล์วาฟี (ซี วูล์ฟ, 2532)

สำหรับในประเทศไทย การให้ความสนใจเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในแต่ละท้องถิ่นในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา การตั้งหมู่บ้านในภาคอีสานมีจุดเด่นอย่างหนึ่งคือ มักจะตั้งอยู่ใกล้โคก (เนินดิน) ที่อุดมด้วย

ป่าไม้ โคนนี้จะเป็นทั้ง โรงแพทย์ และแหล่งอาหาร คือ พืชผักสมุนไพรและพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้เป็นอาหาร กล่าวได้ว่าพืชผักพื้นบ้าน โดยตัวของมันเองมีคุณค่า โภชนาการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ (ยงยุทธ ตริบุษกร, 2532) นอกจากนี้ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้มิใช่เกิดขึ้นอย่างอิสระหรือโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลลัพธ์ของการกลั่นกรองที่เกิดขึ้น ในธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิต และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่ก่อคุณสุภาพเหล่านี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารสมุนไพร ได้ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2532)

ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทยนั้น เดชา ศิริภัทร (2534) กล่าวว่า พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ สายยาวภา ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี เขียนโดย มล.ตี๋ ชลมารคพิจารย์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิดและผักจีนมีเพียง 16 ชนิด แต่ปัจจุบัน ผักจีนทั้ง 16 ชนิด ได้รับความนิยมอย่างมาก ในขณะที่ผักไทยลดจำนวนน้อยลง สิ่งที่ทำให้ความนิยมลดน้อยลงนั้น อาจเป็นไปได้ว่ารสชาติไม่อร่อย อีกทั้งปัจจุบันหาได้ยาก เนื่องจากป่าถูกทำลายไป และนโยบายของรัฐได้หัน ไปเน้น ให้ความสำคัญเพื่อขยายรวมทั้งมีการนำเข้าพันธุ์พืชจากต่างประเทศเข้ามาปลูกมากขึ้น อาทิ โครงการส่งเสริมการปลูกพืชเมืองหนาว เป็นต้น

การศึกษาพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยในปัจจุบัน กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการ เกษตร ได้ทำการรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้าน ในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่า พืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืช ไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช (วัชรวิ ประชาศรัยสรเดช และคณะ, 2530) นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข โดยกองโภชนาการ (2530) ได้ทำการรวบรวม และตรวจสอบคุณค่าทาง โภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน ในเมืองไทยพบว่าพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทาง โภชนาการสูงซึ่งหากจะนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ภาครัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้ว คุณค่าไม่ได้แตกต่างกันและพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคุณค่าทาง โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งพืชผักเหล่านี้หากจะนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสาร โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ของประชาชนในชนบท ก็น่าจะเป็นแนวทางที่จะกระทำได้ ทั้งนี้การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ได้แสดงให้เห็นดังตารางในหน้าถัดไป

ตารางที่ 1 คุณค่าอาหารในพืชผักพื้นบ้าน ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ชื่อ	คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม				
	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก)	เหล็ก (มก)	วิตามิน A (หน่วยสากล)	วิตามิน C (มก)
ยอดแค	8.7	404	-	10,383	58
สะเดา	6.1	72	1.2	2,729	88
ใบขี้เหล็ก	6.0	101	0.3	-	24
ชะพลู	5.5	420	9.8	15,800	31
ดอกสลิด	5.0	70	1.0	3,150	45
ใบยอ	3.8	350	4.9	9,164	78
ผักกูด	3.7	226	4.7	10,417	42
มะขาม	3.0	14	1.4	5,086	80
ผักตบ	2.8	54	1.9	1,657	15
มะแว้ง	2.6	50	1.0	1,383	6
ผักเสี้ยน	2.3	31	1.1	-	9
ผักใบยอ	2.2	115	1.4	2,200	21
ผักแว่น	2.0	37	3.5	-	5
ดอกกระเจียว	1.2	31	1.9	-	-

ตารางที่ 2 ผักเศรษฐกิจที่นิยมรับประทานทั่วไป

ชื่อ	คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม				
	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก)	เหล็ก (มก)	วิตามิน A (หน่วยสากล)	วิตามิน C (มก)
ข้าวโพดฝักอ่อน	3.3	15	0.5	129	12
กระหล่ำดอก	2.8	30	1.0	92	72
ถั้วฝักยาว	2.8	42	0.9	570	22
ผักบั้งจีน	2.7	51	3.3	6,536	10
คะน้า	2.3	173	1.4	10,000	140
มะเขือเทศ	1.8	23	0.8	15,000	36
ผักกาดขาว	1.7	121	1.3	350	43
ผักกวางตุ้ง	1.7	102	2.6	3,842	53
แตงกวา	1.1	23	0.7	220	13
ผักกาดหัว	1.0	32	1.4	0	26
กระหล่ำปลี	1.0	73	0.7	168	46
มะระจีน	0.9	32	0.9	335	55

ที่มา : คู่มือการปลูกผักสวนครัว เพื่อเศรษฐกิจและโภชนาการ : ของโครงการศึกษาระบบการทำฟาร์มและความเป็นอยู่ของเกษตรกรไทย ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพืชผักแห่งเอเชีย และกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ 2529.

จากการสำรวจเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยพบว่า ในแต่ละภูมิภาคต่างจะมีพืชผักในแหล่งธรรมชาติต่าง ๆ มากมาย เช่น ตามป่าเขา ทุ่งนา ห้วย หนอง และริมแม่น้ำ ลำธาร ที่ประชาชนในแต่ละภูมิภาคต่างก็ได้นำพืชผักเหล่านั้นมาใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวัน

ซึ่งพืชผักเหล่านี้ได้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในด้านอาหารได้มาก ด้านการศึกษาการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติในภาคอีสาน โดยการสำรวจที่อำเภอเวียง จังหวัดขอนแก่นพบว่า เกษตรกรในหมู่บ้านใกล้เคียงเก็บอาหารจากธรรมชาติเฉลี่ยวันละ 3 กิโลกรัม แบ่งเป็นพืช 2 กิโลกรัม และสัตว์ 1 กิโลกรัม การบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาตินี้ ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารน้อยกว่าหมู่บ้านที่อยู่ไกลป่าถึง 3 เท่า (ศาสตรี เสาวคนธ์ และคณะ, 2531) สำหรับพืชผักที่เก็บมาจากแหล่งธรรมชาติที่เ็นพบว่ามีมากมายหลายชนิดทั้งประเภทยืนต้น เช่น สะเดา ผักต้ว ชี้เหล็ก แคป่า ไม้ล้มลุก เช่น ดอกกระเจียว ตำลึง อังมอม ดอกข่าป่า ผักหนาม นอกจากนี้ยังมีประเภทหน่อไม้ เห็ด กลอย เป็นต้น พืชผักเหล่านี้ จะกระจายไปในแต่ละฤดูกาล ทำให้ประชาชนมีพืชผักบริโภคได้ทั้งปี (เครือวัลย์ หุตานวัตร, 2533) สำหรับในภาคใต้ นั้น เนื่องจากพื้นที่ทั้งที่เป็นสภาพป่าเขา และริมทะเล อีกทั้งมีกลุ่มนับถือศาสนาพุทธและอิสลาม การนำพืชผักมาบริโภคจึงพบว่ามีความหลากหลายตามบริเวณที่ตอน ซึ่งมีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านมากกว่า และกลุ่มที่เป็นไทยพุทธจะบริโภคพืชผักและผลไม้มากกว่าชาวไทยมุสลิม สำหรับพืชผักที่นิยมบริโภคกันในภาคใต้ทั้งไทยพุทธและไทยมุสลิม คือ สะตอ สำหรับการบริโภคอาหารประจำวันมักจะนิยมมีผักจิ้มหลายชนิด แม้แต่อาหารที่ขึ้นชื่อคือ ข้าวยา ก็ประกอบมาจากพืชผักหลายชนิดเช่น ถั่วฝักยาว แดงกวา ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นต้น (วัฒนา ประทุมสินธุ์ และกัญญา กระระนา, 2527) จากการสำรวจพืชผักในท้องถิ่นภาคใต้พบว่ามีถึง 158 ชนิด (วัชรวิ ประชาศรียศรเดช และปริกาญจน์ สุรพันธ์พิชิต, 2530) สำหรับภาคกลางนั้น การศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคพืชผักตามธรรมชาติยังมีน้อย

ภาคเหนือ เคยเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ ภูมิประเทศประกอบไปด้วยป่าเขา แม่น้ำ ลำธาร สภาพดินอุดมสมบูรณ์ อากาศค่อนข้างหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ เนื่องจากมีป่าไม้หนาแน่น อากาศจึงชุ่มชื้นดี ผลผลิตทางด้านเกษตรจึงอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทั้งที่ทำการผลิตเอง และพืชพันธุ์ที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ เห็ด และพืชผักพื้นบ้านต่าง ๆ ทั้งพืชล้มลุกและยืนต้น ประชาชนในท้องถิ่นภาคเหนือได้นำพืชผักที่อยู่ตามธรรมชาติมาใช้รับประทานเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค และใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ ดั่งการศึกษาของโครงการพันธุ์ไม้พื้นเมืองภาคเหนือ ทำการศึกษาพืชผักพื้นบ้านที่จังหวัดลำปาง และเชียงใหม่พบว่า มีจำนวนถึง 50 ชนิดแต่ละชนิดจะมีลักษณะ ฤดูกาล การผลิดออกออกผลจะกระจายแตกต่างกันไปตลอดทั้งปี ในการใช้ประโยชน์นั้น นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารยังนำมาใช้เป็นยาอีกด้วย เช่น ผักหวานบ้านให้สารวิตามิน B₂ มาก กระชาย ชিং ข่า ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และพืชหลายชนิดนำมาปรุงแต่งรสชาติอาหารให้ดีขึ้น (อัมพร แก้วหนู, 2531) ในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านนั้นอาจจะใช้ส่วนต่าง ๆ

ของพืช เช่น ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก และผล ดังการศึกษาด้านผลของพืชนั้นพบว่ามีการรับประทานมากถึง 30 ชนิด เช่น มะนอย (บวบเหลี่ยม) มะห้อย (มะระขี้นก) ฟักแก้ว (ฟักทอง) สะแล ถั่วแปบ มะค้อนก้อม (มะรุม) และในการบริโภคพืชผักเหล่านี้ยังมีความเชื่อในการบริโภคตามเทศกาลต่างๆ เช่น ในภาคเหนือมีการรับประทานขนุนอ่อนในวันปากปี (วันขึ้นปีใหม่ของไทย ตรงกับวันที่ 16 เมษายน) ถือกันว่าจะเป็นสิริมงคลตลอดปี (ชูศรี ไตรสนธิ, 2534) และยอดส้มป่อย นอกจากจะนำมาใส่แกง โดยมีฤทธิ์ระงับกลิ่นคาวและช่วยให้อาหารมีรสเปรี้ยวซึ่งมักนิยมใส่แกงปลาแล้ว ผักส้มป่อยซึ่งมีลักษณะแบนๆ เป็นข้อๆ เหมือนฝักกระถินแต่จะหนาและแข็งกว่า เมื่อแก่จะมีสีน้ำตาล เวลาใช้จะนำผักไปเผาไฟพอเกรียมๆ แล้วนำมาแช่น้ำซึ่งจะมีสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอมเย็น นำไปใช้ในพิธีกรรม เช่น สรงน้ำพระ และรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เชื่อว่าเป็นสิ่งสิริมงคลและช่วยขับไล่เสนียดจัญไรได้ โดยเฉพาะผู้ที่มิเวทมนตร์คาถาหากไปลอดใต้สิ่งที่จะทำให้เกิดความขลังเสื่อมไป เช่น ลอดใต้ถุนบ้าน ราวตากผ้า ใต้ร้านบวบ จะใช้น้ำส้มป่อยล้างหน้าและลูบไล่ตามตัว ความศักดิ์สิทธิ์จะคืนมาเหมือนเดิม (มณี พยอมยงค์, 2529)

อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอำเภอที่ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ประมาณ 156 กิโลเมตร เป็นอำเภอที่มีพื้นที่มากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ คือ 3,361,151 ตารางกิโลเมตร แต่ประชากรค่อนข้างน้อย เพียง 55,462 คนเท่านั้น อำเภอที่ตั้งอยู่ด้านหลังของยอดเขาอินทนนท์ ลักษณะภูมิประเทศประกอบด้วยเทือกเขาใหญ่ๆ เป็นเนินเขาสูงๆ ต่ำๆ สลับซับซ้อนประมาณร้อยละ 70 พื้นที่ราบเชิงเขาประมาณร้อยละ 20 และที่ราบลุ่มร้อยละ 10 เท่านั้น ประชาชนที่อาศัยอยู่พื้นที่นี้ประกอบด้วยชาวไทยพื้นราบหรือพื้นเมืองร้อยละ 53.74 ชาวไทยภูเขาเผ่ากระเหรี่ยงร้อยละ 40.56 เผ่าม้งร้อยละ 2.54 เผ่าลัวะร้อยละ 2.82 และเผ่าลีซอร้อยละ 0.34 (สำนักงานอำเภอแม่แจ่ม, 2534) จากลักษณะภูมิประเทศซึ่งยังอุดมไปด้วยป่าธรรมชาติ แม่น้ำ ลำธาร จึงทำให้พื้นที่แห่งนี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักพื้นบ้านนานาชนิด จากการเข้าไปสำรวจเบื้องต้นพบว่า ประชาชนนิยมบริโภคอาหารพื้นบ้านโดยการนำพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร พืชผักบางชนิดเริ่มหายากแต่บางชนิดก็พบประปรายตามฤดูกาล ถึงแม้จะเริ่มมีอาหารแห้งจากในเมืองรวมทั้งพืชผักที่นำเข้ามาจากตลาดในเมืองเชียงใหม่ แต่ในตลาดสดของอำเภอก็พบว่า มีการนำพืชผักพื้นบ้านที่มีเฉพาะในท้องถิ่นนำมาขายเคียงคู่กัน สิ่งเหล่านี้จึงเป็นจุดที่น่าสนใจที่วัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นยังดำรงอยู่ตลอดมา

ในปัจจุบันนี้ อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรที่มีการเพิ่มจำนวนมากขึ้น การเปลี่ยนวิถีชีวิตการผลิตแบบเกษตรกรรมดั้งเดิมมาเป็น

เกษตรกรรมสมัยใหม่ที่มีการพึ่งพิงสารเคมีทั้งยาฆ่าแมลงและปุ๋ย อีกทั้งการเกิดขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรม รวมทั้งการขยายเขตทำมาหากินของราษฎรจนส่งผลต่อการบุกรุกทำลายป่าธรรมชาติ และทำลายสิ่งแวดล้อมมากมาย สิ่งเหล่านี้ ทำให้ป่าหลายแห่ง ต้นไม้ใหญ่ผุย่อย สัตว์ป่ารวมทั้งพืชชั้นต่ำหลายชนิดสูญพันธุ์ไป การขาดแคลนพืชจึงเป็นปัญหาสำคัญทั้งในด้านนิเวศวิทยาและผลกระทบต่อประชาชนในชนบท ที่ได้พึ่งพิงอาศัยระบบตลาดจากธรรมชาติกลับต้องมาพึ่งพิงอาหารจากระบบตลาดแทน เช่น อาหารแห้ง อาหารสด เครื่องกระป๋อง ผงชูรส ขนมหวาน สีต่าง ๆ และบะหมี่สำเร็จรูป จากการศึกษาในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือ พบว่า ประชาชนร้อยละ 50 กินบะหมี่สำเร็จรูปอย่างน้อย 1-3 วันต่อครั้ง (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2529) และจากการศึกษาถึงผลของการพัฒนาต่อการเปลี่ยนแปลงในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ประชาชนมีการขายที่ดินกันเป็นจำนวนมาก พบว่า พื้นที่เกษตรลดลงถึงปีละ 1 แสนไร่ในปี 2533 พื้นที่เกษตรกรรมได้เปลี่ยนไปเป็นชุมชนบ้านจัดสรร อุตสาหกรรม สวนเกษตร สนามกอล์ฟ ถึงจำนวน 40,906 ไร่ ในจำนวนนี้ สนามกอล์ฟได้ตั้งทรัพยากรน้ำไปใช้ถึงปีละ 2 ล้านคิว (กรรณิการ์ พรหมเสาร์, 2535) และที่ดินที่ถูกซื้อไปนั้น บางครั้งถูกนำไปทิ้งไว้กร้างเปล่า ๆ เพื่อการเก็งกำไร ผลที่ตามมาคือ ระบบนิเวศและการจัดการไร่นาเปลี่ยนไป เกิดวัชพืช หนุณา พืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติถูกทำลายลง และถึงแม้บางแห่งจะทำการเกษตรแต่ผลผลิตก็ลดลง บางพื้นที่เกษตรกรเลิกอาชีพไปทำให้ความร่วมมือในการดูแลรักษาแหล่งน้ำสาธารณะลดน้อยลงไปด้วย กลุ่มที่เลิกอาชีพนั้นจากการศึกษาที่อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่พบว่า มีจำนวนถึง 35-40% โดยกลุ่มนี้จะเปลี่ยนไปมีอาชีพรับจ้าง เป็นนายหน้าขายที่ดิน หรือประกอบอาชีพค้าขาย และจากการที่ดินถูกเปลี่ยนมือไป เกษตรกรที่เคยเช่าที่ดินทำกินต้องเผชิญกับราคาเช่าที่สูงขึ้น อีกทั้งผลผลิตที่ได้ค่อนข้างต่ำทำให้เกษตรกรที่เคยมีที่ดินเป็นของตนเอง หรือที่เคยเช่าเพื่อนบ้านในราคาถูก ต้องมีวิธีการดำเนินชีวิตและมีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยปลูกหรือเช่าและสามารถหาอาหารได้เองจากแหล่งธรรมชาติ ต้องเปลี่ยนมาเป็นการซื้ออาหารจากตลาด แม้แต่พืชผักก็ต้องหาซื้อ นอกจากนี้ยังต้องพึ่งอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น การเผชิญกับรายจ่ายทั้งการซื้อหาอาหาร การเช่าที่ดินที่สูงขึ้น และการได้ผลผลิตต่ำ ทำให้เกษตรกรบางกลุ่มมีหนี้สินเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังเกิดภาวะการไร้ที่ทำกินเพิ่มมากขึ้น (จิตรา วงศ์พานิช และคณะ, 2534)

หากจะหันมาพิจารณาในด้านอาหารหรือพืชผักที่มีขายในท้องตลาดก็พบว่า ประชาชนต้องเผชิญกับอันตรายที่พบจากสารเคมีที่เกษตรกรได้นำไปใช้ในการพ่นฆ่าแมลง ดังการสำรวจพืชผักในท้องตลาดพบว่า พืชผักที่มีการใช้สารเคมีมากเป็นอันดับ 1 คือ ผักคะน้า รองลงไป คือ

ถั่วฝักยาว กระหล่ำปลี ต้นหอม มะเขือยาว ผักกาดหอม ตามลำดับ ส่วนพืชผักที่มีสารเคมีน้อยคือ ตำลึง ผักกระเจต ใบปลอ สายบัว หัวปลี ผักบุ้ง ผือก มัน บวบ (ในเดชา คิริภัทร, 2534) นอกจากจะพบสารเคมีต่างๆ แล้วพืชผักในตลาดยังอาจมีการปนเปื้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา รวมทั้งพยาธิอันเนื่องมาจากขบวนการผลิตขนส่ง การเก็บการปรุงและการจำหน่าย พืชจากสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับผักนั้นจากการตรวจตัวอย่างผักที่วางขายในตลาดพบว่าส่วนใหญ่เป็นสารพวก Organophosphorus Compound และ Chlorinated hydrocarbons ซึ่งสารเหล่านี้ส่งผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการท้องร่วง ปวดศีรษะ มึนงง ชัก อัมพาตและตายในที่สุด (สุวรรณ กาญจนู, 2529) จากพิษภัยของอาหารจากตลาดดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า เป็นสิ่งที่เปื้อนอันตรายต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก

จากข้อมูลข้างต้นที่ได้นำเสนอมาจะเห็นว่า พืชผักพื้นบ้านเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและดำรงอยู่ในสังคมไทยมานานจนถึงปัจจุบัน ถึงแม้ว่าการแสวงหาพืชผักเพื่อการบริโภคจะเปลี่ยนไป แต่การบริโภคพืชผักพื้นบ้านยังคงมีอยู่ในสังคมไทยในบางท้องถิ่น และเมื่อพิจารณาในแง่คุณค่าแล้วผักพื้นบ้านเหล่านี้ มีคุณค่าทัดเทียมกับพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ นอกจากจะมีคุณค่าในแง่อาหารแล้ว พืชผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าในด้านเป็นยาสมุนไพรและนำมาใช้ในพิธีกรรมต่างๆ อีกทั้งยังหาง่าย สะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย และที่สำคัญคือ ไม่มีสารเคมีเจือปน ในขณะที่การตื่นตัวในด้านการอนุรักษ์ และส่งเสริมเรื่องการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน ได้เริ่มขึ้นหลายหน่วยงาน เช่น กระทรวงสาธารณสุข ได้ส่งเสริมการบริโภคอาหารสมุนไพร และทำการวิเคราะห์หาคุณค่าอาหารและทางยา รวมทั้งการสกัดสีเพื่อนำมาใช้ในการผสมอาหาร (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2529) และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการปลูกและบริโภคตำลึงในท้องถิ่น (Yoddumnern Attig, et al, 2535) กองพฤกษศาสตร์และวิจัยพืช กรมวิชาการเกษตร ได้จัดให้มีการสัมมนาเรื่อง "การอนุรักษ์พืชพื้นเมืองไทย" เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2535 (กองพฤกษศาสตร์และวิจัยพืช, 2535) นอกจากนี้ ความสนใจในระดับโลกก็เห็นได้จากการจัดประชุมสัมมนาเรื่อง "พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน" ซึ่งได้ดำเนินการจัดประชุมครั้งที่ 1 ที่ประเทศบราซิล ในปี พ.ศ. 2531 ครั้งที่ 2 ที่ประเทศจีน พ.ศ. 2533 และครั้งที่ 3 ที่ประเทศเม็กซิโก พ.ศ. 2535 (ชยันต์ พิเชียรสุนทร, 2534) สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันว่า ในขณะที่โลกกำลังก้าวเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมนั้น พืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นก็ควรจะได้รับ การฟื้นฟูส่งเสริม และอนุรักษ์ด้วย เพื่อการสืบทอดคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ ให้เป็นมรดกทางพฤกษศาสตร์วัฒนธรรม อันส่งผลต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ทั้งในแง่สุขภาพอนามัย การประหยัดทางเศรษฐกิจ การช่วยรักษาระบบนิเวศน์วิทยาและเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

ชาติในท้องถิ่นชนบทสืบไป

จากความสำคัญของพืชผักพื้นบ้านดังกล่าวมาแล้วข้างต้น และในสภาวะที่ประชาชนกำลังเผชิญกับอันตรายที่เกิดขึ้นจากการบริโภคพืชผักในท้องตลาด ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะทำการศึกษาถึงพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นทางภาคเหนือ โดยเลือกพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถานที่ศึกษา เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวยังมีสภาพของความพร้อมทางด้านพืชผักพื้นบ้าน อีกทั้งเป็นพื้นที่ที่ห่างไกลจากตัวเมืองเชียงใหม่ ซึ่งปัจจุบันนี้เชียงใหม่กำลังพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นจุดที่น่าสนใจว่าพื้นที่ดังกล่าวจะมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบที่จะเกิดกับพืชผักพื้นบ้าน

การวิจัยและการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยในขณะนี้ จากการรวบรวมพบว่า การศึกษาส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะคือ การศึกษาทางพฤกษศาสตร์ จะเน้นเกี่ยวกับลักษณะทางอนุกรมวิธานของพืชคือ ชื่อ วงศ์ ลักษณะ แหล่งที่พบ ส่วนที่นำไปใช้ประโยชน์และการเก็บตัวอย่างพืช การศึกษาทางด้านโภชนาการเน้นเกี่ยวกับการวัดคุณค่าทางด้านสารอาหาร แบบแผนการบริโภค การศึกษาทางด้านวัฒนธรรมประเพณีจะเน้นทางด้านความเชื่อ ข้อห้าม ข้อแนะนำในการบริโภคพืชผักและการนำพืชผักมาใช้ในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ การศึกษาทางด้าน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้พบว่าประชาชนมีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านลดลง เนื่องจากพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติได้ถูกทำลายลงไปเช่น การทำลายป่าไม้ การทำลายแหล่งน้ำต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้การแพร่กระจายความทันสมัยทำให้ประชาชนหันไปพึ่งอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น สำหรับวิธีการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยให้ความสำคัญไปที่เรื่องพืชผัก หรือมีเช่นนั้นก็นำไปที่ประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น การสำรวจพืชผักพื้นบ้านในที่ต่าง ๆ ว่ามีชนิดใดบ้าง และการศึกษาความเชื่อเรื่องอาหารในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น ส่วนการศึกษาคคุณค่าของสารอาหารในพืชผักพื้นบ้านก็เป็นการศึกษาในห้องทดลอง และมีการบันทึกในเอกสารแต่ยังไม่ได้มีการเผยแพร่ไปสู่ประชาชนเท่าที่ควร การศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่ได้มีการสอบถามความคิดเห็นของประชาชนหรือผู้บริโภคว่ามีการให้คุณค่าหรือมองประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านอย่างไร

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาที่แตกต่างไปจากการศึกษาอื่น ๆ ที่ผ่านมา โดยได้ให้ความสำคัญไปที่ความคิดเห็นของประชาชนที่อาศัยในชนบทในพื้นที่ใดที่หนึ่ง โดยเฉพาะ โดยการศึกษาแบบแผนการใช้ชีวิตของคนในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพืชผักพื้นบ้าน ทั้งในด้านการบริโภค

และการใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยพยายามที่จะมุ่งอธิบายถึงเหตุผลที่คนบริโภคหรือใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน ศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน และประการสุดท้ายเป็นการศึกษาถึงปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงดำรงอยู่หรือหมดไป ในชุมชนที่ศึกษา ในครั้งนี้

1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. เพื่อศึกษาชนิด ลักษณะ ประเภท แหล่งที่อยู่ และฤดูกาลผลิตออกผลของพืชผักพื้นบ้าน ในท้องถิ่นภาคเหนือที่ศึกษา
2. เพื่อศึกษาถึงความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ในด้านสารอาหาร ยา สารปรุงแต่งอาหารและทางด้านวัฒนธรรมประเพณี ในท้องถิ่นภาคเหนือที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง คน ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
4. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงอยู่หรือหมดไปจากชุมชน ในท้องถิ่นที่ศึกษา รวมทั้งศึกษาแนวทาง ในการส่งเสริมให้ประชาชน ได้หันมาสนใจและอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านต่อไป

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับจำนวน รายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นที่ศึกษา ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาในระดับลึก สำหรับนักพฤกษศาสตร์ นักสิ่งแวดล้อม นักวิชาการสาธารณสุข และผู้ที่สนใจทั่วไป
2. ข้อมูลที่ได้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมในด้านต่างๆ ดังนี้คือ ทางด้านโภชนาการ พืชผักพื้นบ้านเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และชนิดประชาชนได้ปลูกแซมไปกับการปลูกพืชไร่ ข้อดีของพืชผักเหล่านี้ คือ การปลอดจากสารเคมี หรือยาฆ่าแมลง ดังนั้นหากจะส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคให้มากขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการได้ นอกจากนี้พืชผักพื้นบ้านหลายชนิด เมื่อนำไปเทียบเคียงคุณค่าทางอาหารที่กองโภชนาการได้ศึกษาไว้แล้ว พบว่าเป็นพืชผักที่มีสารอาหารสูง บางชนิดคุณค่าสูงกว่าพืชผักเศรษฐกิจทั่วไป ดังนั้นหากได้มีการเผยแพร่ข้อมูลคุณค่าของพืชผักเหล่านี้ ออกไปสู่ประชาชน ก็นับว่าน่าจะส่งเสริมได้ อีกประการหนึ่งนั้นพืชผักหลายอย่างที่ประชาชนได้รับประทาน ถือเป็นพืชผักสมุนไพร ที่ช่วยจัด

อาการบางอย่างได้ และกระทรวงสาธารณสุขก็ได้มีการส่งเสริมด้านนี้อยู่
ดังนั้น สิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่แล้ว ก็ควรส่งเสริมต่อไป

ทางด้านเศรษฐกิจ : พืชผักพื้นบ้านหลายชนิดได้ถูกนำมาใช้ให้เป็นประ
โยชน์ทั้งในแง่ใช้สอยต่างๆ การนำมาทำสีย้อมผ้า การนำไปขาย ซึ่งถือ
เป็นการช่วยประหยัดรายจ่าย นำมาซึ่งรายได้ นอกจากนี้ยังเป็นการนำ
ธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แทนที่จะมุ่งแต่การทำลายธรรมชาติ วิธี
การดังกล่าว หากได้มีการเผยแพร่และส่งเสริมให้ชุมชนอื่นๆ หรือแม้แต่
นักพัฒนาทั้งหลาย ได้หันมามองคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น แทนที่จะนำ
เข้าแต่การพัฒนาจากภายนอกอย่างเดียว เชื่อว่าน่าจะเป็นแนวทางที่นำ
ไปใช้ประโยชน์ได้เช่นกัน

การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น : พืชผักพื้นบ้านมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิต
ของคนในชุมชนที่ศึกษามากมายหลายประการ การดำรงบทบาทได้มานาน
นั้นก็เนื่องมาจาก การมองเห็นคุณค่าที่แฝงอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม
โดยผู้ที่อยู่ในชุมชนนั้นๆ หลายสิ่งหลายอย่างเป็นความรู้ที่เกิดจากคนใน
ท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้รู้ในด้านต่างๆ แนวทางนี้จึงสามารถ
นำไปปรับใช้ได้ สำหรับการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอื่นๆ ในท้องถิ่น

1.4 ขอบเขตการศึกษา

พืชผักพื้นบ้าน : เน้นเฉพาะพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นอำเภอแม่แจ่ม
โดยอาจเป็นพืชผักที่ขึ้นเองตามแหล่งธรรมชาติหรือพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติแล้วประชาชนนำมา
ปลูก หรือขยายพันธุ์ในท้องถิ่นนั้น ๆ ทั้งนี้ การพิจารณาว่าพืชผักชนิดใดเป็นพืชผักพื้นบ้าน จะตัด
สนใจร่วมกันระหว่างผู้ศึกษาและประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นที่ศึกษาในครั้งนี้

พื้นที่ทำการวิจัย อยู่ในหมู่บ้านในเขตอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดยเน้น
หมู่บ้านที่เป็นที่อยู่อาศัยของชาวพื้นราบ จำนวน 1 หมู่บ้าน

ระยะเวลาการศึกษา 1 ปี ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2535 ถึงเดือนมิถุนายน 2536
โดยระยะเวลาในช่วงแรกเป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ รวมทั้งการไปเก็บ
ข้อมูลเบื้องต้นเป็นระยะ ๆ สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงลึกใช้ระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือน

กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2536 โดยดำเนินการเก็บจากกลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ กลุ่มแม่บ้านที่
แต่งงานแล้ว และกลุ่มผู้รู้ (Key informants)

1.5 เค้าโครงการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการนำวิธีการศึกษาทางมานุษยวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการวิจัย
เชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูล ใช้วิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และ
การสนทนากลุ่ม กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาคือประชาชนโดยทั่วไป กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มผู้รู้ พื้นที่
ที่ทำการศึกษาคือหมู่บ้านแห่งหนึ่งในตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เนื้อหา
ของวิทยานิพนธ์ประกอบด้วยบทต่างๆ 8 บท โดยบทที่ 1-3 เป็นการกล่าวถึงความเป็นมาและ
สำคัญของปัญหา การทบทวนแนวคิดและผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งระเบียบวิธีวิจัยที่
ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ บทที่ 4 ได้นำข้อมูลที่ได้จากการเข้าไปศึกษาในชุมชนเป็นระยะเวลา 3
เดือน โดยอาศัยการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม
และการตามรอยข้อมูล อาทิ การตามไปเก็บผักหวานปลา การไปสัมภาษณ์ชาวเขาบางกลุ่มที่
เคยมีความสัมพันธ์กับหมู่บ้านที่ศึกษา ข้อมูลเหล่านี้ได้นำมาวิเคราะห์ให้เห็นถึงประวัติของหมู่บ้าน
ลักษณะการสร้างบ้านเรือน การประกอบอาชีพ ประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน ส่วน
บทที่ 5 เป็นการกล่าวถึงการจำแนกพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งวิธีการจำแนกนั้น ได้ใช้การจัดหมวดหมู่รายชื่อ
พืชผักพื้นบ้านที่พบครั้งนี้ โดยแบ่งตามลักษณะ แหล่ง คุณลักษณะ และการนำมาใช้ประโยชน์
บทที่ 6 กล่าวถึงบทบาทของพืชผักพื้นบ้าน ในแง่ต่าง ๆ การศึกษาครั้งนี้พบว่าพืชผักพื้นบ้านเข้ามา
เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของประชาชนด้านหลัก ๆ 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านสมุนไพร
ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ และด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่ได้
วิเคราะห์ออกมานี้ เกิดจากการที่ได้ซักถามพูดคุยและการสังเกตเห็น บทที่ 7 เป็นการ
วิเคราะห์ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพืชผักพื้นบ้านในชุมชน ทั้งใน
แง่การลดลงและการหมดไปของพืชผักพื้นบ้านบางชนิด อย่างไรก็ตาม ในส่วนนี้ก็ได้วิเคราะห์ถึง
ปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงอยู่ในชุมชนด้วย บทสุดท้าย เป็นการสรุปพร้อมทั้งข้อเสนอแนะ
ในรายงานฉบับนี้ ผู้ศึกษาได้รวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านทั้งหมดที่พบ แล้วนำมาจำแนกออกเป็น
ชื่อพื้นบ้าน ชื่อวิทยาศาสตร์ ลักษณะ และประโยชน์ เพื่อสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานต่อไปได้

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการกระจายของพืชผักพื้นบ้าน แบบแผนการใช้ประโยชน์ ความเชื่อ และการให้คุณค่า รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านคงอยู่ หรือหมดไปจากชุมชน ขอบเขตการศึกษา มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ คือ

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก
- 2.2 แนวคิดนิเวศน์วิทยากับมานุษยวิทยา โภชนาการ
- 2.3 แนวคิดพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- 2.4 แนวคิดการสาธารณสุขมูลฐาน
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก

ผัก ความหมายตามสำนวนกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง พืชบางชนิดที่นำมาใช้รับประทานเป็นอาหารประเภทให้วิตามิน และเกลือแร่เป็นสำคัญ บางทีเรียกว่า พืชผัก พืชที่นำมาใช้เป็นผักอาจเป็นพันธุ์ไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือปลูกขึ้นมาเอง ส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นผักอาจใช้ใบ ดอก ลำต้น รากหรือใช้ทั้งต้น เช่น ยอดมะม่วง ใบตำลึง ใบและต้น ผักบุ้ง ดอกขี้เหล็ก หัวผักกาดขาว ผลมะเขือ (เวียดา เทพหัสดิ, 2526-2527) นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพืชผักหลายคน ซึ่งเมื่อสรุปแล้วมีความแตกต่างไปจากความหมายตามสำนวนกรม คือ พืชผักจะมีลักษณะอวบน้ำ อ่อนนุ่ม ไม่เหนียว มีรสค่อนข้างหวาน ไม่มีพิษต่อร่างกาย ส่วนใหญ่ใช้บริโภคเป็นอาหาร (อรวินท์ ไทรดี และประชา บุญยสิริกุล, 2525) และพืชผักที่นำมาบริโภคจะมีวิธีการแตกต่างกันไปตามความต้องการและเคยชิน เช่น ทำให้สุกเสียก่อน หรือรับประทานสด ๆ (อรชยา แสงอุทัย, อ่างโน มานิจ ออพานิชกิจ, 2530)

ประเภทของพืชผัก เมื่อจำแนกตามลักษณะการใช้เป็นอาหารแบ่งออกได้เป็น 9 ประเภท คือ ประเภทใบ (leaf) เช่น คื่นช่าย กระหล่ำปลี ประเภทราก (Root) เช่น มันเทศ แครอท ประเภทใช้ก้าน (petiole) เช่น ตั้งโอ๋ ประเภทใช้หัว (tuber or bulb or modified stem) เช่น มันฝรั่ง เผือก หอมแดง กระเทียม ประเภทใช้

ลำต้น (Stem) เช่น กระจับปี่ ผักบั้ง ตำลึง ประเภทใช้เมล็ด หรือฝัก (Seed or pod) เช่น ถั่วแขก ถั่วลิสง เต้าเจี้ยว สะตอ ประเภทใช้ดอก (inflorescence) เช่น กระจับปี่ ดอก ช่อมะม่วง ประเภทใช้ผล (fruit) เช่น พริก มะเขือ ฟัก และประเภทเห็ด (mushroom) เช่น เห็ดประเภทต่าง ๆ (มณู ลัตยวณิชย์, 2523)

แหล่งของพืชผักนั้น อาจได้มาจากพืชโดยตรง เช่น ผักต่าง ๆ และอาจได้มาจากพืชอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พืชผักแต่สามารถนำมาบริโภคเป็นผักได้ โดยแหล่งที่มาที่นี้อาจแยกออกได้หลายทาง ดังนี้คือ

1. จากสวนผัก ที่ปลูกและจำหน่ายเป็นการค้า
2. จากสวนครัว ที่ชาวบ้านแต่ละครอบครัวปลูกหรือขึ้นเองในที่ดินรอบ ๆ บ้าน หรือมีการปลูกในกระถาง ภาชนะต่าง ๆ
3. จากพืชที่เกิดขึ้นเองในป่าไม้ ริมทาง ริมหนอง คลอง บึง ทุ่งนา โดยที่มนุษย์ไม่ได้ปลูก
4. จากพืชผักได้แก่ พืชที่มนุษย์ไม่ต้องการ แต่บางขณะกลับนำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ผักเสี้ยน เป็นต้น (วัฒนา เสถียรสวัสดิ์, อ่างโนมาจิ ออพานิชกิจ, 2530)

พื้นบ้าน หรือพื้นเมือง ความหมายตามพจนานุกรมหมายถึง เฉพาะถิ่น หรือเฉพาะพื้นที่ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) พืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมืองจึงหมายถึง พืชผักที่มีอยู่ในพื้นที่เฉพาะที่ใดที่หนึ่ง พืชผักเหล่านี้มักจะมีชื่อตามท้องถิ่น บางครั้งพืชผักชนิดเดียวกันอาจมีชื่อแตกต่างกันไปแล้วแต่ว่าจะขึ้นอยู่ในภูมิภาคใด เช่น ฟักทอง ภาคเหนือเรียก ฟักแก้ว ภาคอีสานเรียก หมากอี ชะพลู ภาคเหนือเรียก ผักแค ภาคอีสานเรียก ผักอีเล็ด เป็นต้น มาโนจ ออพานิชกิจ (2530) ได้ศึกษาพืชผักพื้นเมืองเฉพาะจังหวัดอุดรธานี ได้ให้คำจำกัดความ พืชผักพื้นเมืองว่าหมายถึง พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ได้มีการเพาะปลูกและชาวบ้านเก็บมารับประทานเป็นพืชผัก พืชผักเหล่านี้อาจเป็น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่มหรือ ไม้ยืนต้น ซึ่งการใช้อาจเป็นส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลาย ๆ ส่วนก็ได้ แหล่งของพืชผักพื้นบ้าน อาจพบได้ตามแหล่งธรรมชาติทั่วไป ดังนี้คือ

1. เทือกเขาป่าดง ผักที่พบเช่น เห็ด หน่อไม้ ผักหวานป่า แคป่า ดอกกระเจียว
2. ทุ่งนา เช่น ผักบั้ง ผักคั้นจอบ ผักปุมปลา

3. หนองน้ำ ลำธาร เช่น ผักแว่น ผักกูด บอน ผักกุ่มน้ำ
4. ส่วนหรือรอบ ๆ บ้าน เช่น มะรุม ผักปลั่ง ผักตำลึง (อัมพร แก้วหนู, 2531).

พืชผักเหล่านี้ จะมีการกระจายตามฤดูกาล พืชผักบางชนิดจะมีให้เก็บมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี ในฤดูแล้ง พืชผักมักจะได้จากไม้ยืนต้น โดยจะเก็บดอก ยอด มาบริโภคเช่น สะเดา ผักต้ว ผักหวาน ชีเหล็ก แคป่า หมากลิ้นฟ้า (เพกา) ผักในฤดูฝน เช่น เห็ด ดอกกระเจียว ตำลึง ยอดหวาย ดอกข่าป่า ผักหนาม ดาว หน่อไม้ และพืชพวกกินหัว เช่น กลอย ผักในฤดูหนาว เช่น ดอกแคบ้าน เป็นต้น (เครือวัลย์ หุตานุวัตร, 2533)

ผักกับคุณค่าทางด้านอาหาร

ผัก ประกอบด้วยเซลล์จำนวนมากมายแต่ละเซลล์ประกอบด้วยผนังเซลล์ที่เป็นเซลลูโลสหลาย ๆ เส้นพันกัน ใ้ไม่ทำให้ผนังแข็งแรง เมื่อผักผนังแก่จะมีผนังชั้นที่ 2 เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเหนียวมากขึ้น ผนังเซลล์นี้ร่างกายย่อยไม่ได้ ตรงกลางเซลล์จะมีน้ำบรรจุอยู่เต็ม ทำให้ผักสามารถทรงตัวและชูกิ่งก้านขึ้นรับแสงอาทิตย์ได้เต็มที่ น้ำที่บรรจุอยู่ในเซลล์นี้ เป็นแหล่งวัตถุดิบในการสร้างน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตให้แก่ผัก ใกล้กับผนังเซลล์เป็นเม็ดสีต่าง ๆ เม็ดสีเขียวเป็นตัวจักรสำคัญในการสร้างแป้งและน้ำตาล เม็ดสีเหลืองอมส้มหรือสีแดงเรียก คาโรทีน สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามิน เอ ในร่างกายคนได้ (อภิสิทธิ์ อิศริยานุกุล และคณะ, 2529)

ผักส่วนใหญ่จะมีน้ำมากทำให้มีพลังงานและโปรตีนต่ำ แต่มีเกลือแร่ และวิตามินสูง ในผักมีโปรวิตามิน เอ ได้แก่ คาโรทีน (Carotene) เมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนไปเป็น วิตามิน เอ ที่ผนังลำไส้เล็ก โปรวิตามิน เอ มีมากในผักใบเขียว ผักสีเหลืองและสีแดง วิตามิน ซี มีมากในผักใบเขียว ซึ่งสร้างขณะที่พืชกำลังเติบโต วิตามิน ซี จึงมีมากในผักที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก และมีมากในส่วนของยอดผัก เช่น ยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะม่วง มีมากในผักใบอ่อนมากกว่าผักใบแก่ และอยู่ที่ใบมากกว่าต้น มะเขือเทศที่ปลูกในแดด จะมีวิตามิน ซี สูงกว่าที่ปลูกในร่ม นอกจากนี้ ผักใบเขียวยังอุดมไปด้วยแคลเซียมและเหล็ก ซึ่งจำเป็นต่อคนไทยที่ไม่นิยมดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง แต่ผักใบเขียวบางชนิดมีกรดออกซาลิก เมื่อรวมตัวกับแคลเซียมทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึม เช่น ผักโขม ใบชะพลู อาจทำให้เกิดโรคนี้ได้ในกระเพาะปัสสาวะได้ (วิณะวีระไวทยะ, 2523) ผักส่วนใหญ่แทบไม่มีไขมัน และมีโปรตีนน้อย ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่ในผัก ได้แก่ แป้ง (starch) น้ำตาล (glucose) เซลลูโลส และสารประกอบพวกเพคติน

(pectin substance) เซลลูโลสหรือเส้นใยอาหาร เป็นโครงสร้างของผักมีมากที่เปลือก ใบ และก้านของผัก ร่างกายคนเราไม่สามารถย่อยเซลลูโลสได้ จึงเหลือเป็นกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวเป็นการป้องกันการท้องผูกได้ จากการศึกษาของนักวิชาการชาวอังกฤษศึกษาชาวอัฟริกัน พบว่า เผ่านี้จะกินผักบ่อย ๆ เมื่อถ่ายอุจจาระจะหนักประมาณ 400 กรัม มีลักษณะนุ่ม และเผ่านี้จะไม่พบการเป็นโรคลำไส้ มะเร็งลำไส้ เบาหวาน อ้วน และโรคหัวใจ ในขณะที่เผ่าที่ไม่กินผักจะถ่ายอุจจาระวันละ 100 กรัม มีลักษณะแข็ง เป็นก้อน พวกนี้จะพบการเป็นโรคลำไส้ใหญ่ เบาหวานและโรคอ้วน (วีณะ วีระไวทยะ, 2523) เซลลูโลสหรือใยอาหาร (Ditary fiber) จากการศึกษาพบว่า มีฤทธิ์ในการเพิ่มการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังช่วยในการรักษาโรคจุดด่างที่ลำไส้ใหญ่ รวมทั้งสามารถลดระดับไขมันเลวในเลือดได้ โดยใยอาหารจะจับเอาไขมันเลวเอาไว้ ทำให้ปริมาณไขมันเลวที่จะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยลง และจากการที่ใยอาหารทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักโดยมีอัตราเร็วขึ้น ทำให้เวลาในการสัมผัสกับสารพิษ รวมทั้งสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารลดการสัมผัสกับเยื่อลำไส้ให้น้อยลงทำให้ร่างกายได้รับสารพิษน้อยลงด้วย (วิชัย ตันไพจิตร, 2523)

การศึกษาคคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ในเมือง ไทย ในด้านสารอาหารนั้น ได้มีการตรวจสอบหาปริมาณสารอาหารจากพืชผักในห้องปฏิบัติการพบว่า พืชผักพื้นบ้านของไทยมีปริมาณสารอาหารค่อนข้างสูงแตกต่างกัน ไปดังตารางแสดงข้างล่าง

ตารางที่ 3 ตัวอย่างแหล่งสารอาหารที่ได้จากพืชผักพื้นบ้านของเมืองไทย

โปรตีน	วิตามิน เอ	วิตามิน ซี	แคลเซียม	เหล็ก
ผักกูด	ผักโขม	ใบมะรุม	ใบยอ	ถั่วลิ้นเต่า
ใบขี้เหล็ก	ผักทอง	ดอกขี้เหล็ก	ผักโขม	ผักชีฝรั่ง
ใบชะพลู	ผักบุ้ง	ใบทองหลาง	ถั่วพู	ผักเผ็ด
ผักแว่น	พริกขี้ฟ้า	ผักต้ว	ผักเบี้ย	บวบเหลี่ยม

สำหรับใยอาหารในพืชผักพื้นบ้านนั้นกองโภชนาการได้ทำการวิเคราะห์โดยเลือกกลุ่มผักในตลาดสด จำนวน 31 รายการ และผลไม้จำนวน 34 รายการ พบว่าในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ผักสดมีใยอาหารโดยเฉลี่ยสูงกว่าผลไม้สด โดยผักสดมีใยอาหารร้อยละ 0.7-15.0 ผลไม้สดมีเพียงร้อยละ 0.3-5.8 เท่านั้น ผักสดที่มีใยอาหารสูงมากและรองลงมาคือผักไผ่ (ใบจันทร์หอม) ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ใบยี่ห่วย ยอดผักเหลียง ดอกแค ชนุนอ่อน ยอดขี้เหล็ก ยอดดอกแค ผักที่มีใยอาหารต่ำสุดคือ แตงกวา ใยอาหารนี้ถึงแม้จะไม่ให้คุณค่าทางด้านอาหารแต่ได้มีส่วนช่วยในการป้องกัน ควบคุม และบรรเทาอาการโรคบางอย่างดังที่กล่าวมาข้างต้น (สายฝน ศิลไพพรหม และจันทร์เพ็ญ ศรีชัยยา, 2532)

คุณลักษณะและคุณค่าของพืชผักที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของพืชผักที่มีต่อมนุษย์โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพอนามัยหากจะได้มีการให้ความสนใจและส่งเสริมให้บริโภคก็จะมีผลดีต่อสุขภาพทั้งในแง่การส่งเสริมและการป้องกันโรคโดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นจะเห็นว่ามีความมากมายและน่าสนใจเป็นอย่างมาก หากจะหันมาบริโภคกันอย่างจริงจัง

2.2 แนวคิดนิเวศน์วิทยากับมานุษยวิทยาโภชนาการ

ชนัญ วงษ์วิภาค (2534) ได้กล่าวว่า แนวคิดทางนิเวศน์วิทยา เป็นการศึกษาถึงโครงสร้างและการทำงานของธรรมชาติ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิต (ทั้งพืชและสัตว์) กับสภาพแวดล้อม ทั้งนี้ถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่เป็นผลผลิตของวิวัฒนาการทางชีวภาพที่ไม่เหมือนกับสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในลักษณะที่แตกต่างไปจากพืชและสัตว์อย่างสิ้นเชิง สิ่งมีชีวิตอื่นปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมด้วยการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของยีนส์และกลไกการเลือกสรรทางธรรมชาติ ดังที่ ดาร์วินได้กล่าวไว้ จึงเป็นการทำตัวเองให้คล้ายตามธรรมชาติมากกว่า ส่วนมนุษย์จะอาศัยสื่อกลางต่างๆ คือ เทคโนโลยี ภาษา รูปแบบการจัดระเบียบกลุ่มและอุดมการณ์ เป็นเครื่องมือในการปรับตัว และเนื่องจากวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ สิ่งสม อบรม บ่มนิสัย และสืบทอดต่อ ๆ กันไป ฉะนั้น มนุษย์จึงใช้วัฒนธรรมดัดแปลงสภาพแวดล้อมเพื่อให้ออกคล้องกับความต้องการของตนเองจะเห็นได้ว่า ในการปรับตัวนั้น มนุษย์จะเป็นฝ่ายกระทำต่อสิ่งแวดล้อม ในขณะที่สิ่งมีชีวิตอื่นจะเป็นผู้รับเงื่อนไขต่าง ๆ จากธรรมชาติเพื่อให้อาศัยอยู่รอดด้วยวัฒนธรรมช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้

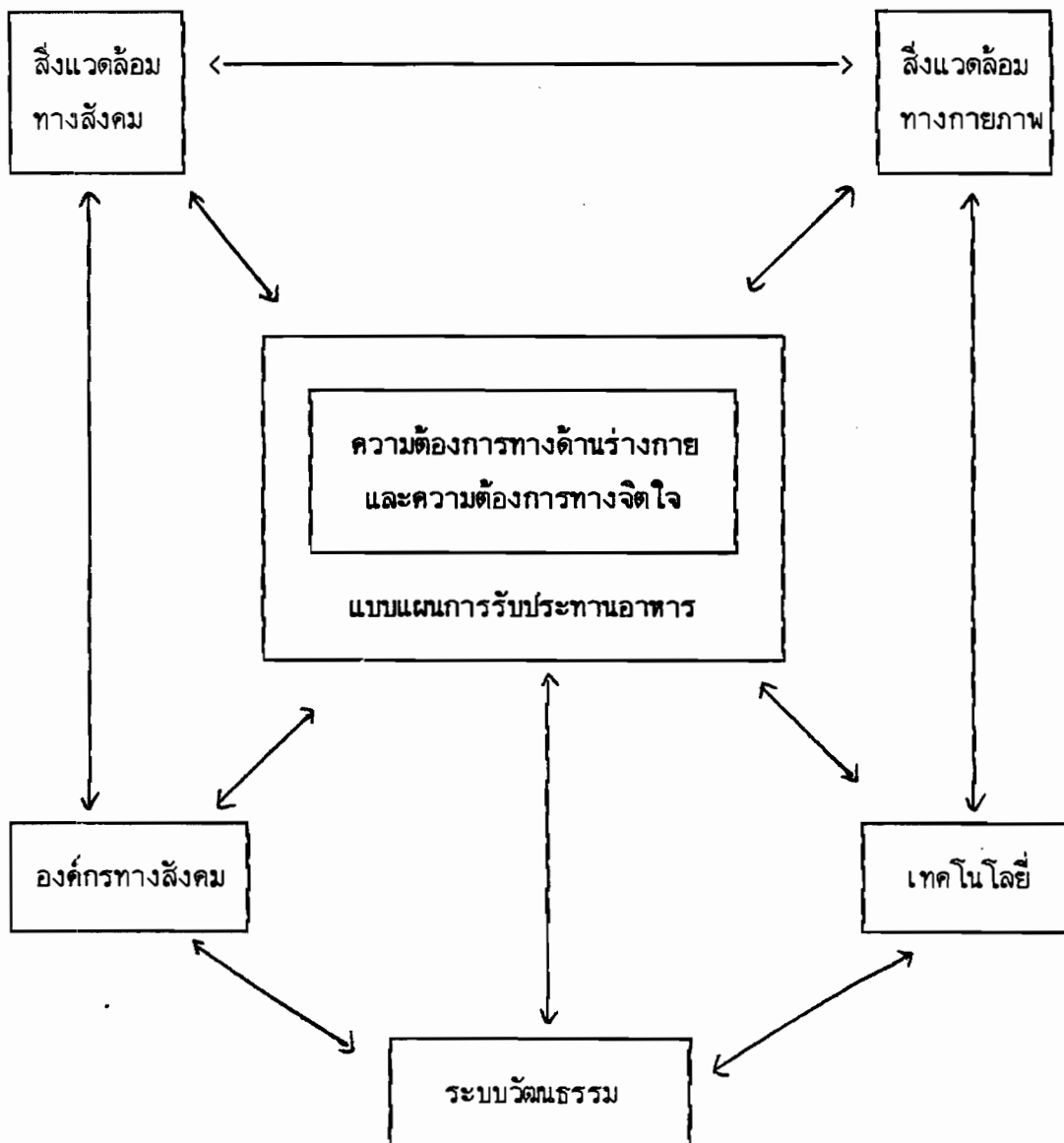
เยาวลักษณ์ อภิชาติวิมลพ (2533) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมกับวัฒนธรรมนั้นต่างก็มีอิทธิพลต่อกัน โดยสภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดรูปแบบวัฒนธรรมที่สำคัญและทำให้เกิดแบบแผนการดำเนินชีวิต และบางครั้งแบบแผนการดำเนินชีวิตกลายเป็นมูลเหตุให้สภาพแวดล้อมต้องเปลี่ยนแปลงไปจนเกิดผลลัพธ์นานาประการ ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างป่ากับมนุษย์ ป่าไม้นอกจากจะเป็นแหล่งทรัพยากรเพื่อนำมาใช้ในการสร้างที่อยู่อาศัย แหล่งอาหาร ยารักษาโรคแล้ว ยังทำให้เกิดระบบวัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อ เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมและระบบการแลกเปลี่ยนต่าง ๆ ในทางกลับกันความอยู่รอดและความสมดุลของทรัพยากรป่าไม้ก็ขึ้นอยู่กับกระบวนการใช้หรือจัดสรรทรัพยากรของชุมชนด้วย ถ้าหากมีการนำมาใช้อย่างฟุ่มเฟือย ปราศจากการวางแผน ทรัพยากรก็หมดไปอย่างรวดเร็วได้

ในการยังชีพของมนุษย์ในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ นั้น วัฒนธรรมทางด้านการบริโภคก็ถือได้ว่าเป็นวิถีการดำเนินชีวิตอีกประการหนึ่งที่มนุษย์ได้พยายามคิดค้นหาเครื่องมือเครื่องใช้ความรู้ประสบการณ์ เพื่อที่จะนำไปปรับใช้และดึงเอาทรัพยากรที่อยู่รอบ ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ทางโภชนาการ อันหมายถึงความสามารถที่จะดำรงชีพอยู่ได้ต่อไป อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมนั้นก็ใช้ว่าจะอยู่ด้วยตัวของมันเองเพียง โดด ๆ เพราะยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันจนส่งผลต่อแบบแผนการบริโภค ซึ่งเป้าประสงค์สุดท้ายก็คือการได้มาซึ่งอาหารที่จะนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายของมนุษย์นั่นเอง

Jerome et al (1980) ได้นำแนวคิดทางระบบนิเวศน์ไปใช้ในการทำความเข้าใจกับสภาวะโภชนาการของมนุษย์โดยกล่าวว่า มีปัจจัยหรือเงื่อนไขหลายอย่างที่ผสมผสานซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะออกมาเป็นแบบแผนทางการบริโภคซึ่งนำไปสู่สภาวะทางโภชนาการอันพิจารณาได้จากความต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตทางร่างกายรวมทั้งจิตใจด้วย ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การผลิตและการกระจายอาหารในชุมชน ปัจจัยทางด้านกายภาพได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ แหล่งน้ำ ซึ่งเงื่อนไขเหล่านี้ไปสู่ความสามารถในการผลิตอาหาร ปัจจัยทางด้านสถาบันหรือองค์กรในชุมชนได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจ นโยบายทางการเมืองเกี่ยวกับการผลิตและกระจายอาหาร การแบ่งงานกันทำ และโครงสร้างของครอบครัว ปัจจัยทางด้านเทคโนโลยีหมายถึง เครื่องมือและเทคนิคในการที่จะผลิตและกระจายอาหาร วิถีการผลิตของเกษตรกรรม กระบวนการทางด้านอาหาร การขนส่ง ขบวนการเก็บ เตรียมและถนอมอาหาร ปัจจัยที่สำคัญประการสุดท้ายคือ ทางด้านวัฒนธรรมอันเกี่ยวกับระบบความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เช่น ข้อปฏิบัติ ข้อห้าม การใช้อาหารเพื่อ

ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ดังนั้น ในการที่จะทำความเข้าใจกับแบบแผนการบริโภคของคนในชุมชนใดชุมชนหนึ่งจึงต้องพิจารณาถึง ปัจจัยเหล่านี้ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ความสัมพันธ์ต่าง ๆ เหล่านี้อาจพิจารณาได้จากแผนภูมิที่ 1 ดังนี้

แผนภูมิที่ 1 รูปแบบจำลองนิเวศวิทยาที่รวมมานุษยวิทยา โภชนาการ



ที่มา An Ecological model for Nutritional anthropology โดย N.W. Jerome, G.H. Peltó, R.F. Kandel in Nutrition Anthropology

2.3 พฤติกรรมการบริโภค

วิทยาลัย สาขาวิชา (2532) ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมกับพฤติกรรมโภชนาการไว้ว่า การที่มนุษย์จะเลือกหรือไม่เลือกบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งก็ตาม วัฒนธรรมจะมีส่วนกำหนดอยู่มากในแต่ละสังคม พืชและสัตว์ที่มีอยู่ในชุมชนนั้นกล่าวได้ว่ามีเป็นจำนวนพันชนิด (species) ที่มนุษย์สามารถบริโภคได้ โดยไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต และมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่จากการศึกษาชนิดของอาหารที่บริโภคแต่ละครัวเรือนจะพบว่ามีการเลือกพืชผักหรือสัตว์เพียงไม่กี่สปีชีส์ที่มนุษย์นำมาใช้บริโภคเป็นอาหาร และในสังคมเดียวกับการยอมรับหรือไม่ยอมรับอาหารก็จะแตกต่างกันไปด้วย เช่น การบริโภคเนื้อสุนัขในกลุ่มชนบางกลุ่มในจังหวัดสกลนคร หรือกลุ่มชาวเขาบางกลุ่มเช่น อีโก้ หรือแม้ว ถือว่า สุนัขที่มีสีดำเป็นอาหารชั้นยอด แต่มีข้อห้ามคนป่วยห้ามกินเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่มีสีขาว คือ เนื้อไก่ และปลา แต่อีกก็เชื่อว่า การกินส้มจะทำให้หูหนวก ดังนั้น สิ่งที่มนุษย์นำมาตัดสินว่าอะไรกินได้หรือกินไม่ได้จึงไม่ใช่ความต้องการของร่างกายอย่างเดียว แต่ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม เข้ามามีบทบาทอย่างมากไม่เพียงแต่การกำหนดชนิดของอาหารที่บริโภคเท่านั้น หากรวมไปถึงกรรมวิธีในการหุงต้ม ภาชนะที่ใช้บริโภค วิธีการกิน ตลอดจนการงดอาหารแสลงบางชนิดในบางขณะ มนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของเค้าโครงวัฒนธรรม ซึ่งสนองความต้องการพื้นฐาน

วัฒนธรรมเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค โดยแบ่งแยกชนิดของอาหารที่มีอยู่ในแต่ละท้องที่หรือชุมชน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

- 2.3.1 ประเภทที่เชื่อว่าอาหารไม่ควรบริโภค (non food item)
- 2.3.2 ประเภทที่เชื่อว่าอาหารบริโภคได้ (food item)

2.3.1 อาหารที่ไม่ควรบริโภค

อาหารที่เชื่อว่าไม่ควรบริโภคนั้น จะมีการงดบริโภคเพียงชั่วคราวในโอกาสหรือวาระพิเศษ เช่น ช่วงการตั้งครรภ์ การอยู่ไฟ หลังคลอด หรือขณะเจ็บป่วย เหตุผลของการงดบริโภคมีหลักเกณฑ์ของความเชื่อที่แยกได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การใช้ชื่ออาหารเป็นหลัก เช่น หญิงมีครรภ์ ห้ามกินข้าวตัง เพราะคำว่า ตัง มีความหมายคล้ายติดตัง ติดแน่น จะมีผลทำให้รกติดตัวแม่และไม่ยอมหลุดเวลาคลอด
2. การใช้รูปลักษณะของอาหารเป็นหลัก เช่น หญิงมีครรภ์ ห้ามกินของบั้ง ของเผาเพราะจะทำให้เด็กที่คลอดออกมาผอมเหี่ยวแห้ง หรือการห้ามกินกล้วยแปด เพราะกลัวจะมีลูกแฝด
3. การใช้คุณสมบัติของอาหารเป็นหลัก เช่น คุณสมบัติร้อน-เย็น อันเป็นความเชื่อของคุณสมบัติที่มีอยู่ในอาหาร ซึ่งลักษณะร้อน-เย็นนี้จะ เป็นไปตามแนวทางเดียวกับ การแบ่งธาตุในร่างกายคนอันมี ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ความสมดุลย์ในร่างกายเกิดจากความสมดุลย์ของธาตุทั้ง 4 เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งบกพร่อง ไปได้หรือ มากจนเกินไปอาหารจะถูกนำมาทดแทนหรือการงดอาหารบางอย่างที่จะไปเพิ่มธาตุ ดังเช่น เมื่อร่างกายอ่อนเพลียไม่สบาย ธาตุน้ำจะสูง ต้องงดรับประทานของเย็น เช่น ทุเรียน แดงกวา พักเขี้ยว เนื่องจากอาหารเหล่านี้รับประทานเข้าไปแล้วจะมีธาตุน้ำมาก ทำให้ปริมาณน้ำในร่างกายซึ่งขณะนั้นมียู่มากแล้วเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอเข้าไปอีก
4. ใช้สัญลักษณ์อาหารเป็นหลักมักเกี่ยวกับเกียรติและศักดิ์ศรี เช่น นมเป็นอาหารของเด็ก ผักปลิงเป็นอาหารของหญิงมีครรภ์ เชื่อว่ากินแล้วจะทำให้คลอดง่าย

ความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ปฏิบัติต่อ ๆ กันมา บางส่วนได้เปลี่ยนแปลงไป บางอย่างก็ยังมีอยู่ อย่างไรก็ตามข้อห้ามเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเหตุผลทางสุขภาพอนามัยเป็นส่วนใหญ่ ในระยะหลัง ๆ เหตุผลที่แท้จริงที่แฝงอยู่เบื้องหลังข้อห้ามเลือนหายไป เหลืออยู่แต่ความเชื่อและคนรุ่นหลังอาจมองว่าไร้สาระก็เป็นได้

หลักเกณฑ์เกี่ยวกับที่มาของข้อห้ามในการกำหนดชนิดของอาหารที่บริโภคมี ดังนี้คือ

1. ศาสนา แต่ละศาสนาจะมีข้อกำหนดในการห้ามบริโภค อาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น ฮินดู ห้ามบริโภคเนื้อวัว ยิวและอิสลาม ไม่บริโภคเนื้อหมู เป็นต้น
2. ความเชื่อพื้นบ้านของประชาชนในแต่ละท้องถิ่น เช่น แนวความคิดที่ว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือแนวความคิดเรื่องความไม่สะอาด (impure) ของผู้หญิงในช่วงที่มีประจำเดือนหรือภาวะตั้งครรภ์ ความเชื่อเกี่ยวกับเลขยันต์ คาถาอาคม ซึ่ง

ผู้ที่ไปเข้าพิธีโดยมีครูเป็นผู้สักหรือลงยันต์นั้น ต้องมีการให้สัตย์สาบานกับครูว่าจะไม่ประพฤติตนในทางเสื่อมเสีย และจะต้องไม่รับประทานอาหารบางอย่างที่ลบล้างความศักดิ์สิทธิ์ได้ ..

3. ความเชื่อพื้นบ้านในเรื่องสุขภาพอนามัยและโรคร้ายไข้เจ็บ (Native Theory and Concepts of Health and Disease) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในกลุ่มท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น ความเชื่อเรื่องการรับประทานอาหารให้สมดุลย์กับธาตุในร่างกาย เป็นต้น

2.3.2 อาหารที่เชื่อว่าบริโภคได้

อาหารในกลุ่มนี้แบ่งแยกออกไปตามค่านิยมทางวัฒนธรรมที่ต่างกัน คือ

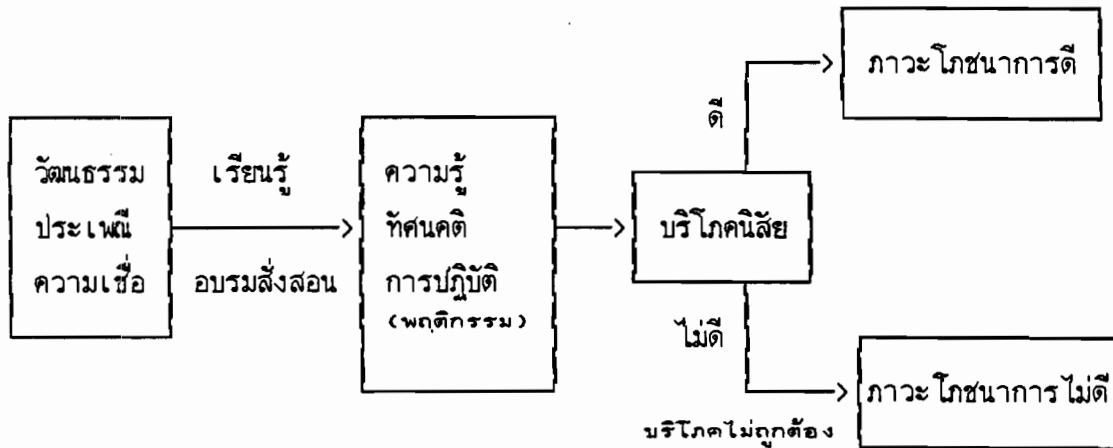
1. อาหารหลักตามวัฒนธรรม (cultural super-food) หมายถึง อาหารที่แต่ละสังคมบริโภคเป็นจำนวนมากและยกย่องว่ามีคุณค่าทางวัฒนธรรมประเพณี เช่น ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย ขนบปัง เป็นอาหารหลักของคนในตะวันออกไกล มันสำปะหลัง และกล้วย เป็นอาหารหลักของชนบางเผ่าในแอฟริกา เป็นต้น อาหารหลักนอกจากมีความสำคัญในแง่โภชนาการแล้วยังมีความสำคัญในแง่กิจกรรมและประเพณีต่าง ๆ เช่น สังคมไทยที่ถือว่าข้าวเป็นอาหารหลักจะมีพิธีกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องหลายระดับ เช่น ในระดับประเทศพระเจ้าแผ่นดินจะทรงเป็นประธานในพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ชาวบ้านจะมีพิธีบูชาทำขวัญ เช่น ไหว้ที่นา เมล็ดข้าวทุกเม็ดถือเป็น "ลูกพระแม่โพสพ" (เทพเจ้าผู้หญิง) ต้องเคารพบูชาไม่เหยียบย่ำ

2. อาหารแห่งเกียรติยศ (Prestige food or status food) หมายถึง อาหารที่ใช้เฉพาะพิธีสำคัญ ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ ส่วนใหญ่มักมีราคาสูงกว่าอาหารตามปกติ และไม่จำเป็นว่าจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น การรับประทานไก่ทองในวันชობคุณพระเจ้า หรือการเลี้ยงในเทศกาลต่าง ๆ

3. อาหารที่แบ่งตามความคิดที่เกี่ยวกับร่างกายและสังคม (physio-sociological food) หมายถึงอาหารที่ถูกจำกัดสำหรับบุคคลบางกลุ่ม เช่น นมเป็นอาหารสำหรับเด็กและทารก เนื้อดิบ เป็นอาหารเฉพาะผู้ชาย เป็นต้น

ปัจจัยทางวัฒนธรรม และความเชื่อในการบริโภค (food believes) มีผลต่อแบบแผนการบริโภคอาหาร และทำให้กลุ่มบุคคลหรือชุมชนต่าง ๆ ถือเป็นวิถีทางในการเลือกและใช้

อาหารที่ได้รับและเกิดเป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า บริโภคนิสัย (food habits) ขึ้นมา ปัจจัยดังกล่าวสามารถเขียนเป็นกรอบได้ดังนี้ คือ



แผนภูมิที่ 2. แสดงความเชื่อในการบริโภคทำให้เกิดบริโภคนิสัย

ที่มา อ้างมาจาก วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ การประเมินภาวะโภชนาการทางมานุษยวิทยาและสังคมวิทยา เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการสาธารณสุขมูลฐาน

ในการประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลกสมัยที่ 30 เมื่อปี พ.ศ. 2521 ที่เมืองอัลมา อตา ประเทศรัสเซีย มีมติให้ "Health for all by the year 2000" หรือ สุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2543 เป็นเป้าหมายหลักทางสังคม ซึ่งหมายถึง ทุกคนที่เกิดมาบนแผ่นดินนี้จะต้องเกิดมา เติบโต แก่ และตายอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ต้องมีสุขภาพดีพอที่จะเป็นประโยชน์และ ได้มีส่วนช่วยสร้าง เสริม เศรษฐกิจและสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอย่างเต็มที่ ผลการประชุมได้มีมติให้ "การสาธารณสุขมูลฐาน เป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าได้ประเทศไทยในฐานะสมาชิกองค์การอนามัยโลกได้นำเอาหลักการนี้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของระบบการสาธารณสุขแห่งชาติ

ในการที่ประชาชนจะมีสุขภาพอนามัยที่ดีปัจจัยทางด้านอาหารถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐานนั้น งานโภชนาการในชุมชนจึงเป็นองค์ประกอบหลักตัวหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุข ได้พยายาม ใช้กลวิธีสาธารณสุขมูลฐานคือ การสนับสนุนและส่งเสริมให้ชุมชนสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้เอง โดยการร่วมกันค้นหาปัญหา (Community participation) และแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการใช้เทคโนโลยีหรือทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น (Appropriate technology) โดยที่ภาครัฐจะเป็นฝ่ายให้การสนับสนุน ในด้านการให้บริการขั้นพื้นฐาน อีกทั้งในด้านความรู้ ข่าวสารต่าง ๆ (อมร นนทสุต, 2525)

ปัญหาโภชนาการในชุมชนที่ผ่านมาใน เด็ก ๆ ในชนบทพบกับภาวะการขาดสารอาหารทั้งโปรตีน และแคลอรี ภาวะโลหิตจางในเด็กและหญิงมีครรภ์ อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ รวมทั้งเกิดจากพยาธิ ภาวะการขาดวิตามิน อันเนื่องมาจากการขาดสารอาหารบางชนิด โรคคอกพอกเนื่องจากการขาดสารไอโอดีน โรคนี้ว เกิดจากการดื่ม น้ำที่เป็นตะกอน และการบริโภคพืชผักที่มีสารออกซาเลตมากเกินไป สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่อง จนทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา สาเหตุของปัญหาเหล่านี้ เกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งความยากจนที่ทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ความไม่รู้ทำให้กินอาหารไม่ถูก นอกจากนั้นความคิดความเชื่อบางอย่างที่เกี่ยวกับการบริโภค เช่นข้อห้ามบางอย่าง ก็มีผลต่อการได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะกลุ่มหญิงมีครรภ์ หญิงหลังคลอด เป็นต้น แนวทางการแก้ไขปัญหานี้ ภาครัฐโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้พยายามหาวิธีแก้ไขหลายวิธีการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดึงเอาชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา นั้น รัฐได้จัดให้มีอาสาสมัครทางสาธารณสุข เข้ามาช่วยในการเฝ้าระวังเด็กที่ขาดสารอาหาร โดยการชั่งน้ำหนักเด็กทุก 3 เดือน การให้โภชนศึกษาในชุมชนแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง อีกทั้งการพยายามส่งเสริมการบริโภคอาหารเสริมประเภทข้าว ถั่ว งา ซึ่งจะไปเพิ่มคุณค่าสารอาหารให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานทั้งสถาบันการศึกษา หน่วยงานทางเกษตร รวมทั้งภาคเอกชนต่าง ๆ ได้พยายามคิดค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาดัง เช่น โครงการส่งเสริมการบริโภคผักตำลึงเพื่อทดแทนการขาดวิตามิน A ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โครงการบัตรโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งใช้บัตรคู่มือแลงอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารโครงการส่งเสริมการกินอาหารเสริมประเภทถั่วเหลือง และการส่งเสริมการบริโภคไอโอดีนเพื่อแก้ไขปัญหาคอกพอก โดยกระทรวงสาธารณสุข นอกจากนี้ยังมีโครงการโภชนาการในโรงเรียน โครงการเลี้ยงอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียน โครงการแต่นองผู้หิวของภาคเอกชน เป็นต้น กลวิธีเหล่านี้ต่างดำเนินการไป โดยบางโครงการประสบความสำเร็จ บางโครงการชุมชนไม่ยอมรับ

เนื่องจากไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเขา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากการไม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับระบบวิถีชีวิตของชาวบ้านก่อนนั่นเอง บางโครงการจึงได้ผลในระยะแรกแล้วล้มเหลวไประยะหลัง

ในวิถีชีวิตของประชาชนในชนบทนั้นถือได้ว่า พืชผักพื้นบ้านได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับทางด้านการบริโภคของคนในชุมชนมานาน ไม่ว่าจะนำมาบริโภคในรูปของอาหาร เครื่องปรุงรส และนำมาทำเป็นยาสมุนไพร โดยเฉพาะอย่างยิ่งวงจรของการผลิตดอกออกผลของพืชผักพื้นบ้านนั้นพบว่า จะหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาลซึ่งมีผลทำให้ประชาชนมีพืชผักบริโภคตลอดทั้งปี และลักษณะดังกล่าวนี้ ทำให้วงจรอาหารพื้นบ้านสอดคล้องกับสภาวะสุขภาพอนามัยด้วย ดังเช่น ในชนบทภาคอีสานและภาคเหนือ ช่วงต่อระหว่างปลายฤดูฝนต่อฤดูหนาว ต้นแคจะออกดอกสะพรั่ง และเป็นช่วงที่เด็ก ๆ มักจะป่วยเป็นไข้หวัดฉับเนื่องจากอากาศเปลี่ยนแปลง แม่ของเด็กมักจะเก็บดอกแคมาแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือผัดให้เด็กกินโดยเชื่อว่า ดอกแคมีสรรพคุณตัดไข้หวัดได้ นอกจากนี้ยังมีพืชผักหลายอย่าง que เชื่อว่ามีสรรพคุณเป็นยาป้องกันโรค เช่น ชีเหล็ก เป็นยาระบาย มะระขี้เทย หรือแกงเลียง สรรพคุณเป็นยาบำรุงน้ำนมและช่วยขับน้ำคาวปลา ในหญิงหลังคลอด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ประชาชนได้ปฏิบัติและได้ผลจึงได้ปฏิบัติต่อ ๆ กันมา การบริโภคพืชผักที่มีในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นนี้ถือได้ว่า ประชาชนได้มีวัฒนธรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต สภาพที่อยู่ล้อมรอบและฤดูกาลที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป นอกจากนี้วิถีชีวิตของประชาชนในชนบทยังผูกพันกับพืชผักในท้องถิ่นมานาน (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2532)

การศึกษาถึงคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านโดยกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้พบว่าพืชผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นผักที่มีคุณค่า ดังตารางที่เคยนำเสนอมาแล้ว (หน้า 4-5) อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์ทางห้องทดลองทำให้ทราบคุณค่าในแง่สารอาหารต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา แต่ในแง่ของประชาชนแล้วคุณค่าของพืชผัก ประชาชนมักจะเรียนรู้จากประสบการณ์มากกว่า ในปัจจุบันนี้ ในสภาพที่ประชาชนกำลังเพิ่มความนิยมในการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น และพืชผักพื้นบ้านกำลังจะหมดไปจากท้องถิ่นนั้น ทำอย่างไรถึงจะทำให้พฤติกรรมบริโภคพืชผักพื้นบ้านยังคงอยู่ต่อไป การศึกษาอย่างจริงจังถึงการบริโภคพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นจึงถือได้ว่าเป็นแนวทางอันหนึ่งของการทำความเข้าใจงานโภชนาการในชุมชน โดยที่ศึกษาถึงการแก้ไข ปัญหาที่ประชาชนได้กระทำอยู่จากประสบการณ์ของคนในชุมชนเอง โดยการใช้ทรัพยากร (พืชผักพื้นบ้าน) การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม (เทคนิค กรรมวิธีการปรุงอาหาร) รวมทั้งการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพของตนเอง การประสานความรู้ระหว่างหน่วยงานภาครัฐ

และความรู้ของประชาชน ในท้องถิ่นจึงน่าจะเป็นแนวทางที่เหมาะสม สำหรับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง อันเป็นจุดมุ่งหมายของการสาธารณสุขมูลฐาน. ดังนั้นการศึกษาเรื่องพืชผักพื้นบ้านจึงเป็นทางเลือกวิธีหนึ่ง ในการที่จะเรียนรู้ และเป็นการทำ ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปปรับใช้ในงาน โภชนา การในชุมชนต่อไป

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ นั้น ได้มีผู้ให้ความสนใจทำการ ศึกษาในเรื่องนี้พอสมควร ซึ่งการศึกษาจะเน้นด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะ แตกต่างกันไปตามจุด มุ่งหมายและตามแต่ละสาขาวิชาการ เช่น การศึกษาด้านพฤกษศาสตร์ การศึกษาด้าน โภชนาการ การศึกษาด้านความเชื่อ ข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคพืชผัก เป็นต้น จากการรวบรวมผลการ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน สามารถที่จะแบ่งแยกออกเป็นประเด็นใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ คือ

- 2.5.1 การสำรวจปริมาณพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยจำแนกตามประเภทต่าง ๆ
- 2.5.2 แบบแผนการบริโภคและการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน
- 2.5.3 ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผัก ข้อห้าม และข้อแนะนำในการบริโภคพืชผัก
- 2.5.4 การศึกษาคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านในแง่ต่าง ๆ
- 2.5.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร จากแหล่งธรรมชาติ ในชุมชน

2.5.1 การสำรวจปริมาณพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยจำแนกตามประเภทต่าง ๆ

การสำรวจเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยนั้น ได้เริ่มมีผู้ให้ความสนใจเมื่อไม่ นานนี้เอง ซึ่งเหตุแห่งความสนใจนั้นเนื่องจากการตระหนักถึงปัญหาการเพิ่มขึ้นของประชากรส่ง ผลต่อความต้องการพืชผักที่ต้องเพิ่มมากขึ้นตามตัว และประเทศไทยจำเป็นต้องมีการสั่งซื้อเมล็ด พันธ์ผัก รวมทั้งสารเคมีที่ใช้กำจัดแมลง จากต่างประเทศเป็นจำนวนมากขึ้น นอกจากนี้ ผลจาก การใช้สารเคมี หรือยาฆ่าแมลงในพืชผักได้ก่อให้เกิดการตกค้างสารพิษในพืชผักที่นำมาบริโภค จนก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ (วัชร วิชาศรียศรเดช และคณะ, 2529, เตชา ศิริภัทร, 2532) และจากการสังเกตได้พบว่าประชาชนในชนบทได้อาศัยพืชผักจากแหล่งธรรมชาติ

ชาติมาใช้บริโภคกันเป็นประจำซึ่งพืชผักเหล่านี้มีการกระจายเกือบทุกฤดูกาล (มานิจ ออพานิชกิจ, 2530) จึงทำให้มีผู้สนใจทำการศึกษาและสำรวจพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นต่าง ๆ ขึ้น เพื่อที่จะทำการรวบรวมก่อนที่จะมีการสูญพันธุ์ไปอันเนื่องมาจากการทำลายป่าและหากสามารถที่จะส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคพืชผักเหล่านี้แทนการซื้อจากตลาดได้ จะเป็นการลดการใช้จ่ายและลดการเสี่ยงต่อสารเคมีน้อยลงไปได้

การศึกษาที่ผ่านมาได้มีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านดังนี้ คือ

มานิจ ออพานิชกิจ (2530) ใช้คำว่า พืชผักพื้นเมือง หมายถึง พืชผักที่มีอยู่ในเฉพาะท้องถิ่นและเป็นพืชผักที่ขึ้นอยู่เองตามธรรมชาติไม่ได้มีการเพาะปลูก และประชาชนได้นำพืชผักเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ซึ่งส่วนใหญ่จะนำมาบริโภค พืชผักเหล่านี้อาจเป็นไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม หรือ ไม้ยืนต้น การใช้ประโยชน์อาจเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายส่วนก็ได้

อัมพร แก้วหนู (2531) ได้กล่าวถึงพืชผักพื้นเมืองว่า เป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นชนบทที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ ทั้งเป็นยาสมุนไพรสำหรับรักษาโรค ใช้ทำเครื่องใช้ไม้สอย เช่น กระบุง ตะกร้า ใช้ประโยชน์ทางด้านเครื่องนุ่งห่ม เช่น ทอผ้า ย้อมผ้า ใช้ป้องกันกำจัดศัตรูพืชและที่สำคัญ คือ การใช้เป็นอาหาร ซึ่งเป็นพืชผักที่มีมากกว่าประเภทอื่น ๆ

การศึกษาทางด้านปริมาณพืชผักพื้นบ้านนั้น กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ทำการรวบรวมพืชผักพื้นเมือง โดยการออกไปสำรวจพืชผักในจังหวัดต่าง ๆ ยกเว้นจังหวัดในภาคกลางพบว่า ในภูมิภาคต่าง ๆ เหล่านี้ประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมากโดยพบว่า ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิดภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ดมาใช้บริโภคและได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุก โดยการต้ม นึ่ง หรือเผาและกลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด (วัชรี ประชาศรีสรเดช และปรีกาญจน์ สุรพันธ์พิชิต, 2530) จากการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานีโดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหารพบว่า มีจำนวนถึง 120 ชนิด สามารถนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิด ใต้น้ำ 13 ชนิด และพืชเหล่านี้สามารถนำมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี 45 ชนิด นอกจากนี้จะมีตามฤดูกาล พืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือนอกจากนั้นจะได้บริโภคก็ต่อเมื่อเข้า

ไปในปี การจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สูกโดยการลวก นึ่ง ต้ม แกง 42 ชนิด ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสดเพราะบริโภคนิยลยเป็นแบบนี้ และถือเป็นการประหยัด รายจ่ายไม่เสียเวลาปรุงแต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ มีพืชผักจำนวน 24 ชนิดที่พบว่ามีการออกซาเลต สูงซึ่งหากรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ พืชผักเหล่านี้ได้แก่ หมากล้ม Adenantha pavonina (linn) ผักหอม Amaranthus gracilis Desf. ผักโหมหนาม A. spinosus linn. ผักหอมพ้าว A. tricolor linn. ผักกะโตน้ำ Barringtonia acutangula (linn.) Gaertn ผักกะโตน หรือ กะโตนบก กะโตนโคก Careya spherica Roxb. ผักเลนเค็ด Cassia occidentalis linn. ผักตัว Cratoxylum formosum (Jack.) Dyer. subsp. pruniflorum (Kurz.) Gogel. ผักเม็ก Eugenia grata Wight ผักบุง Ipomea aquatica Forsk. ผักพังพวย Jussiaea repens Linn. กะถินบ้าน กะเสดโคก Leucaena Leucocephala (Lamk.) De Wit ผักคั้นจอง Limnocharis Flava (Linn.) Buch. ผักกะแยง Limnophilla aromatica (Lamk.) Merr. ผักแฉ่ว Marsilea crenat Presl ผักหวานป่า Melientha suavis Pierre ผักอีสั้นน้อย Monochoria vaginalis (Brum.f.) Presl ผักอีสั้นใหญ่ M. vaginalis (Brum.f.) Presl var. plantagenea Solms ผักกะเสดน้ำ Neptunia oleracea Lour ผักโอบเหบ Ottelia alismoides (Linn.) Pers. ผักห่มห่อ Passiflora foetida Linn. ผักอีเล็ด Piper samentosum Roxb. ผักแพว Polygonum odoratum Lour. และผักคาด Spilanthes acumella (Linn.) Murr. (มานิจ ออพานิชกิจ, 2530) นอกจากนี้ได้มีการสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย โดยนักโบราณคดีด้านพฤกษศาสตร์ (Archaeobotany) จากประเทศสวีเดนแลนด์ ได้ทำการศึกษาชาติพันธุ์ของพืชผัก (Ethnobotanical) พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ ถึง 240 ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้จำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ คือ พืชผักที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา (Edible and medicinal plants) มีจำนวน 200 ชนิด เช่น พวักพืชที่กินเมล็ด พวักเห็ด เฟิร์น และพืชผักประเภทมีดอกต่าง ๆ พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ (ornamental plants) จำนวน 24 ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ พืชที่ใช้สำหรับห่อ รัต มัด ร้อย (packaging) จำนวน 14 ชนิด เช่น ใบบัว ใบพลวง ใผ่ กาบกล้วย พืชที่ใช้ประโยชน์อื่น ๆ (Miscellaneous) จำนวน 2 ชนิด คือ สัน ปอกระสา การศึกษาครั้งนี้ได้บรรยายลักษณะพืชผัก แหล่ง การนำมาใช้ประโยชน์.. ผักบางชนิดที่นำมาทำอาหารหรือยาจะบอกวิธีการปรุงหรือการใช้มาด้วย รวมทั้ง ได้มีการบันทึกภาพไว้อย่างชัดเจน (Christiane Jacquat and Gianni Bertossa, 1990)

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมืองที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีจำนวนพืชผักพื้นบ้านกระจายอยู่เกือบทั่วประเทศ และมีเป็นจำนวนมาก พืชผักเหล่านี้ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านการบริโภคกล่าวได้ว่า พืชผักในแต่ละท้องถิ่นต่างล้วนเป็นพืชผักที่มีเอกลักษณ์ในตัวเอง อันหมายถึงความโดดเด่นในรูปร่างลักษณะ รสชาติ และการนำมาใช้ประโยชน์ อีกทั้งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีพของประชาชนในชนบท พืชผักบางชนิดสามารถนำมาพัฒนาเป็นพืชทางเศรษฐกิจได้เพราะได้รับความนิยมสูง เช่น ผักกาดขวางตุง หรือผักกาดจอบ ผักหวานป่า ย่านาง และสะเดา เป็นต้น (วัชรวิ ประชาศรียศรเดชและปริภาณจน์ สุพันธ์พิชิต, 2530)

2.5.2 แบบแผนการบริโภคและการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านในแต่ละชุมชนหรือท้องถิ่น ประชาชนได้นำมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตหลายประการ จากการรวบรวมผลการศึกษาวิจัยสามารถจะจำแนกออกได้เป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ คือ

การนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่พึ่งพาพืชผักพื้นบ้านมาแต่ดั้งเดิม และปัจจุบันก็ยังพบว่า กลุ่มชนนี้ยังมีหลงเหลืออยู่ในประเทศไทย คือ กลุ่มชนเผ่าตองเหลือง ขณะนี้คาดว่าจะมีประมาณ 180 คน อาศัยตามป่าที่จังหวัดแพร่ น่าน ชนกลุ่มนี้อาศัยพืชผักในป่าเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกหัวมัน เผือก หน่อไม้ ผลไม้ และพืชผักต่าง ๆ ฝ่ายที่จะเก็บพืชผักคือฝ่ายหญิง สิ่งที่น่าสนใจสำหรับวิธีการแสวงหาอาหารก็คือ เทคนิคการขุดเผือกมัน ซึ่งจะตัดเอาหัวไปเพียงครึ่งหนึ่ง โดยทิ้งส่วนรากและส่วนที่เหลือให้งอกต่อไปเพื่อจะหวนกลับมาเก็บได้อีก (วิวัฒน์ พันธวุฒิชยานนท์, 2534; สุรินทร์ ภูษจร และคณะ 2528) การศึกษานิสัยของชาวกะเหรี่ยงสะกอ ที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่พบว่า ชนกลุ่มนี้นำพืชผักจากแหล่งธรรมชาติรวมทั้งการปลูกผักบางชนิดปะปนไปในไร่ข้าว พืชผักจะเป็นอาหารหลัก ส่วนเนื้อสัตว์จะบริโภคเป็นครั้งคราวเมื่อมีพิธีกรรมหรือล่าสัตว์ได้เท่านั้น จากการรวบรวมพบพืชผักที่บริโภคถึง 110 ชนิด (สุรียา รัตนกุล และลักษณา ตาวรัตนหงษ์, 2531) การศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนพบว่า ในจำนวนอาหารพื้นบ้าน 115 ชนิด มีการนำพืชผักจากแหล่งธรรมชาติมาเป็นส่วนประกอบของอาหารถึง 53 ชนิด (เสาวภา ศักยพันธ์ุ, 2534) การนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารนั้นพบได้ในหมู่บ้านทุกกลุ่มเหล่า และจะเห็นว่าเป็นการบริโภคมานานแล้ว บางกลุ่มถือเป็นการหลักทีเดียว นับว่าพืชผักมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ต่อการดำรงชีวิต

การนำมาทำเครื่องปรุงรส พืชผักนอกจากนำมาประกอบอาหารโดยตรงแล้ว ยังมีพืชผักหลายชนิดที่ใช้ในการปรุงรส จากการศึกษาในกลุ่มชนกะเหรี่ยงสะกอ และอาหารพื้นบ้านของชนพื้นราบภาคเหนือพบว่า ประชาชนนำพืชผักมาทำเป็นเครื่องปรุงรส รวมทั้งการแต่งกลิ่นอาหาร ดังเช่น ใ้รสเข้มข้น คือ ถั่วเน่า หรือถั่วหมักที่ทำจากถั่วเหลือง ใ้รสเปรี้ยว เช่น ใบส้มป่อย ยอดมะขามอ่อน ตำลึงเฒ่า : ชื่อกระเหรี่ยง (คล้ายผักแว่น) ใ้รสขม คือ สะเลโค: ชื่อกระเหรี่ยง (เป็นพืชที่มีใบประกอบด้วยใบย่อย 3 ใบติดกัน กินได้ทั้งลูกและใบ) ใ้ความหอม เช่น หอม กระเทียม ผักไผ่ ผักหลิ้น : ชื่อกระเหรี่ยง (ผักพระอินทร์ล้ม) สารแทน ใ้ดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ ช่า ชมัน ใบและผิวมะกรูด (สุรียา รัตนกุล และลักขณา ดาวรัตนหงษ์, 2531; เสาวภา ศักยพันธ์ุ, 2534)

การนำมาใช้เป็นยารักษาโรค กลุ่มชนเผ่าตองเหลืองใช้พืชผักหลายชนิดรักษาโรค เช่นต้นสะอาล รักษาไข้ป่า ต้นขมิบปัก แก้นิษตะขาบ เห็ดแดง รักษาโรคหน้าหนาว (สุรินทร์ ภูษจรและคณะ, 2528) นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ โดยส่งเสริมให้มีการปลูกและใช้จำนวน 66 ชนิด โดยใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น 18 กลุ่มอาการ เช่น การใช้กระเทียม ช่า รักษาอาการเคลื่อนไหว การใช้น้ำมันพืช รักษาอาการไข้ การใช้ผักทอง แก้นิษตะขาบ การใช้ว่านหางจรเข้ บัวบก รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การใช้ไพล แก้อาการเคล็ดขัดยอก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการวิจัยทางคลินิก และส่งเสริมให้มีการนำมาใช้ในโรงพยาบาลชุมชน เช่น การใช้ขมิ้นชันรักษาโรคกระเพาะอาหาร การใช้ฟ้าทะลายโจร รักษาอาการไข้ เจ็บคอ การใช้หญ้าหนวดแมว รักษาไข้ นอกจากนี้ยังมีอาหารสมุนไพร เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ถั่วพุดำ ผักขม กระเทียม (กระทรวงสาธารณสุข, 2530) นอกจากนี้หน่วยงานทางภาคเอกชนหลายแห่ง ได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนนำสมุนไพรมาใช้ อาทิ โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง เป็นต้น

การนำมาใช้เป็นเครื่องใช้สอย ชนเผ่าตองเหลืองได้นำพืชผักและต้นไม้ที่อยู่ล้อมรอบมาใช้ในการดำรงชีวิต เช่น หวาย ใช้ทำเสื่อ ตะกร้า ที่ปัก ใ้ นำมาทำเป็นกระบอกลงต้มอาหาร ทำกล้องยาสูบ ทำขลุ่ยส่งสัญญาณ ต้นดาว ใช้ทำเสื่อ ใช้มุงหลังคา (สุรินทร์ ภูษจร และคณะ, 2529) เครื่องจักสาน และภาชนะใช้สอยหลายชนิดของภาคเหนือทำมาจากพืชผัก

และต้นไม้อื่นๆ เช่น ไม้ไผ่ นำมาจากसानเป็น หวดล้างข้าว ก่องข้าว แอบข้าว (ภาษาชนเผ่า
ชาวเหนือ) น้ำเต้าที่แห้งแล้ว นำมาใส่น้ำไว้ต้ม (วิบูลย์ ลี้สุวรรณ, 2535) ..

สำหรับแบบแผนในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านนั้น มีทั้งการรับประทานสด ๆ นำไปลวก
แกง ต้ม ล้า (ยำ) เจียว (ต้มจืด) ผัด คั่ว แกงจืด การศึกษาการประกอบอาหารบางชนิด
พบว่า บางครั้งทำให้ลดคุณค่าไป เช่น การลวกผักทำให้รสขมหายไป แต่ทำให้วิตามินละลาย
ได้ง่ายแต่การลวกผักซ้ำหลายครั้งเพื่อกำจัดรสขมจะช่วยขจัดสารพิษที่ปะปนอยู่ที่ใบออกไปได้
(เสาวภา ศักยพันธ์ , 2534)

จากแบบแผนการบริโภคและการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านนั้น จะเห็นได้ว่า
ลักษณะการใช้ประโยชน์จะมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และสอดคล้องกับลักษณะ
ระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อม ชนกลุ่มต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นชนเผ่าตองเหลือง กะเหรี่ยง หรือ
ชาวไทยพื้นราบต่าง ๆ ก็ได้มีการปรับตัวในการที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะพืชผัก
ต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ไม่ว่าเทคนิคการเก็บหาอาหาร การนำพืชผักมาเป็นอาหารให้มีรสชาติดี
ต่างก็มีเทคนิคที่จะปรุงอาหารโดยใช้พืชสดที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาปรุง โดยไม่ต้องมีการใช้สาร
ปรุงแต่งอย่างอื่น ถือได้ว่า พืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ต่างก็มีคุณลักษณะที่โดดเด่นและมีคุณค่าในตัวเอง
อย่างไรก็ตามกรรมวิธีในการประกอบอาหารบางอย่างก็มีผลทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางด้าน
อาหารไปได้เช่นเดียวกัน

2.5.3 ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องพืชผัก ข้อห้ามและข้อแนะนำในการบริโภคพืชผัก

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อในด้านการบริโภคพืชผักพื้นบ้านนั้นยังพบว่ามีน้อย
เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาความเชื่อด้านการบริโภคโดยทั่วไป และมักจะศึกษากับกลุ่มใด
กลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ชนชาวเขาหรือกลุ่มคนเจ็บป่วย หญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม
การศึกษาเหล่านี้มีการกล่าวถึงความเชื่อในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านอยู่บ้าง ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้คือ

การศึกษาความนึกคิดและความเชื่อเกี่ยวกับ "ข้าว" ในชนเผ่าอีเก้อ พบว่า ข้าว
มีความสำคัญที่สุดในวัฒนธรรมอีเก้อ เพราะมีความเกี่ยวข้องทั้ง ในทางศาสนาและวัฒนธรรม ..โดย
มีส่วนเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ความผูกพันลึกซึ้ง
ระหว่างข้าวกับวิถีการดำเนินชีวิตนั้น เกิดจากความเชื่อที่ว่า ข้าวเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงการติดต่อ

ระหว่างพวกเขา กับบรรพบุรุษและกับพระผู้เป็นเจ้าของ (Lewis, 2512) และเช่นเดียวกับชนเผ่า
กะเหรี่ยงซึ่งถือว่ากลอยเป็นพืชพิเศษกินแทนข้าวได้และเชื่อกันว่า " กลอย " เกิดจากน้ำนมของ
"เซวา" ซึ่งเป็นมนุษย์คนแรกของโลก นางได้บีบน้ำนมไว้ให้ลูกอ่อนก่อนออกไปทำงานในไร่
ซึ่งลักษณะนี้ทำให้เชื่อว่า กลอยก็คือตัวแทนของน้ำนมนั่นเอง (สุริยา รัตนกุล และลักษณา ตาว
-รัตนหงษ์, 2531)

การศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคพืชผัก มักจะเป็นความเชื่อสำหรับหญิงตั้ง
ครรภ์ หญิงหลังคลอดและคนป่วย พบว่าความเชื่อจะเป็นลักษณะข้อห้ามและข้อแนะนำ ดังการ
ศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินในจังหวัดชายฝั่งทะเล หญิงมีครรภ์เชื่อว่า ข้าวซ้อมมือ
เป็นอาหารสำหรับคนจน กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน กินผักบุ้งเป็นผลดีต่อตา กินใบสะระแหน่
ทำให้เลือดเสีย กินหัวปลี ทำให้ตกขาว และในขณะเป็นหวัดห้ามกินกล้วยเพราะจะทำให้หายช้า
กินมะนาวทำให้กระตุกเปราะและกิน ไล่กลางลับประรดทำให้หูตึง ในกลุ่มหญิงแม่ลูกอ่อน เชื่อว่า
กินของเปรี้ยวทำให้บุตรท้องเสีย กินแกงเลียงทำให้น้ำนมดี ดอกคันท้าย นก ทำให้น้ำนมมาก หาก
ต้องการคลอดง่ายให้นำดอกบัวในจานบวชมาต้มกินน้ำ นอกจากนี้ หากเป็นไข้ให้ประตุให้
กินแกงส้มปลาสดกับมะขาม ทำให้หายได้ (ชูเกียรติ มณีธร, พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา
และเครือวัลย์ วัฒนา, 2524) การศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคผักในภาคใต้พบว่า
ชาวไทยพุทธนิยมบริโภคพืชผักมากกว่าชาวไทยมุสลิม เหตุที่ชาวไทยมุสลิมไม่นิยมอาจเป็นเพราะ
ว่า ลักษณะอาชีพและการตั้งถิ่นที่อยู่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวประมง และอาศัยอยู่ริมทะเล มีความ
จำกัดในพื้นที่ พืชผักที่ถือว่าเป็นของแสลงคือ หญิงมีครรภ์ห้ามกินพริกไทยจะทำให้ผมร่วง คลอด
ยาก พริกขี้หนู ทำให้เด็กผมร่วงแห้งหรือตกเลือด หญิงหลังคลอด ห้ามกินแตงกวา พักทอง
บวบ ถั่วฝักยาว พักเขียว พริกขี้หนู ตำลึง ลูกเนียง มะนาว เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด
ความเย็นในร่างกาย และอาจทำให้ตกเลือดได้ เด็กห้ามกินสะตอจะทำให้เกิดแผลพุพอง คัน
เป็นตาลขโมย ลูกเนียง ทำให้เป็นพยาธิ (วัฒนา ประทุมศิลป์ และกัณฑ์ กะระณา, 2527)
การศึกษาความเชื่อในภาคอีสาน พบว่า เด็กที่เป็นหวัด ห้ามกินถั่วและผัก จะทำให้อาการไข้
กำเริบขึ้น เด็กกินกับข้าวมาก จะเป็นช่าง หญิงตั้งครรภ์ ห้ามกินผักแว่น จะทำให้รกติดหลัง
หญิงหลังคลอดห้ามกินผัก จะทำให้ลูกท้องอืด อุจจาระเป็นสีเขียว แต่กินมะละกอสายและ
ปลีกล้วย ทำให้น้ำนมดี (เครือวัลย์ หุตานุวัตร และคณะ, 2530)

การศึกษาพฤติกรรมการกินในชนบทภาคเหนือ พบว่า แม้ว่าวิถีชีวิตของชาวล้านนา
จะเปลี่ยนไปจากเดิม แต่รูปแบบอาหารยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไว้อย่างเหนียวแน่น

จะเปลี่ยนไปก็แต่วิถีทางที่จะได้มาซึ่งอาหารเท่านั้น คือยังมีการกินข้าวเหนียว น้ำพริก และผักจิ้มเป็นอาหารหลัก การสำรวจความหลากหลายของอาหารพบว่ามีถึง 82 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีไขมันน้อย ซึ่งจุดนี้อาจส่งผลต่อคนบางกลุ่ม เช่น หญิงตั้งครรภ์ ซึ่งควรได้อาหารที่มีแคลอรีสูง ในด้านความเชื่อที่นับว่ายังคงมีการดำรงอยู่เกือบ 100 อย่าง โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงมีครรภ์ การอยู่ไฟและการเลี้ยงดูเด็ก ลักษณะความเชื่อจะเป็นข้อห้ามและข้อแนะนำ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากการอาศัยประสบการณ์ที่เรียนรู้จากการลองผิด ลองถูก บางอย่างอาศัยเหตุผลทางตรรกวิทยาบางอย่างเป็นการอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบ รูป รส กลิ่น ชื่นและภาษา พิจารณาแล้วเป็นความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ร้อยละ 22 เป็นประโยชน์ร้อยละ 16 และไม่มีผลกระทบต่อสิ่งใดร้อยละ 62 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเชื่อคือ การสะสมประสบการณ์มาแต่ในอดีต แล้วมีการถ่ายทอดสืบกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรม ประเพณี มาจนถึงปัจจุบัน ในความเชื่อที่นั้นจะมีเจตนาแอบแฝงอยู่ เช่น เพื่อการหลีกเลี่ยงการเลี้ยงต่ออันตรายจากการคลอดลูก การเลี้ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ความจำกัดทางด้านเศรษฐกิจและอิทธิพลจากศาสนาและสิ่งแวดล้อม (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ, 2530) และจากการศึกษาชาวอาข่า ที่จังหวัดเชียงรายพบว่า หญิงชาวอาข่าถือว่าการตั้งครรภ์เป็นชีวิตปรกติธรรมดาจึงมีการทำงานหนักเช่นปรกติ และเชื่อว่าการทำงานหนัก ทำให้ลูกแข็งแรง และระหว่างตั้งครรภ์นั้นจะมีข้อห้ามคือจะไม่ฆ่าสัตว์และกินสัตว์ทั้งสามมีและภรรยา เพราะเชื่อว่าจะมีผลกระทบต่อลูกที่อยู่ในท้อง ให้มีอันเป็นไปเหมือนสัตว์ที่ฆ่า ไม่อาบน้ำเย็น ไม่ขึ้นต้นไม้และไม้ผ่นไม้ดก คนตั้งครรภ์จะบริโภคผักชนิดหนึ่งชื่อว่า "ห่อลือ" เป็นผักท้องถิ่นซึ่งให้คุณค่าประโยชน์สูง มีรสขมแต่ทำให้กินข้าวได้มาก รูปแบบอาหารที่กินต่อวันนั้น พลังงานจากอาหารเกือบทั้งหมดได้มาจากข้าวและพืชผักพวกถั่ว ซึ่งเมื่อศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพเด็กที่คลอดออกมา กับเด็กชาวพื้นบ้านอื่น ๆ แล้วพบว่า เด็กเหล่านี้มีการคลอดแบบปรกติและมีน้ำหนักเฉลี่ยเกิน 3000 กรัม อันเป็นมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, อ่างในไทยรัฐ 7 ตุลาคม 2535)

จากผลการศึกษาข้างต้นที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า พืชผักได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งในแง่ วัฒนธรรมความเชื่อ พิธีกรรม ข้อห้ามและข้อแนะนำ สิ่งเหล่านี้มีการสืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน บนความเชื่อเหล่านี้ ต่างก็มีเหตุผล ซึ่งบางอย่างก็เป็นเหตุผลแบบตรง ๆ บางอย่างก็เป็นเหตุผลแบบแอบแฝง ถึงแม้กาลเวลาจะผ่านมามากมายถึงยุคปัจจุบันแต่ความเชื่อก็ยังคงหลงเหลืออยู่เกือบทุกภูมิภาคของประเทศไทย อย่างไรก็ตามการศึกษาล้วนใหญ่มักจะเน้นไปที่กลุ่มหนึ่งกลุ่มใด โดยเฉพาะเท่านั้น และมักให้ความสำคัญไปที่ความเชื่อ แต่การศึกษากว่า ทำไม่ความเชื่อยังคงดำรงอยู่ได้ หรือหมดไป ก็ยังศึกษากันน้อยอยู่

2.5.4 การศึกษาคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านในด้านต่าง ๆ

พืชผักพื้นบ้าน นอกจากจะนำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภคเป็นอาหารแล้ว ยังได้มีการศึกษาในแง่คุณค่าทางยาสมุนไพร การนำมาใช้ทำเป็นสีผสมอาหาร น้ำยาฆ่าแมลง รวมทั้งคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม ดังการศึกษา ดังนี้คือ

การศึกษาสมุนไพรในครัวหรือพืชผักที่นำมาใช้บริโภคเพื่อเป็นอาหารนั้น พบว่า พฤติกรรมในการบริโภคนั้นจะสอดคล้องกับฤดูกาล ดังเช่น ฤดูร้อน อาหารที่นิยมรับประทาน มักมีผลต่อการดับร้อน ถอนพิษไข้ ลดอุณหภูมิของร่างกาย พืชผักจึงเป็นพวก พัก แฝง แดง บวบ มะระ น้ำเต้า ผักบุ้ง ผักกระเฉด ฤดูฝน พืชผักที่รับประทานมักมีผลต่อการลดน้ำมูก พืชผักจึงมีรสเปรี้ยวเช่น แกลงลิ้ม แกลงเลียง โดยใส่เครื่องปรุงที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น พริก กะเพรา โหระพา แมงลัก มะกรูด ฤดูหนาว พืชผักที่รับประทานมีผลต่อการป้องกันไข้ เช่น แกลงลิ้ม ดอกแค ลวกยอดผักแค ดอกสะเดาจิ้มน้ำปลาหวาน แกลงซีเหล็ก เป็นต้น (สุนทร ภูโณทก, 2530) และจากการศึกษาทางด้านเภสัชศาสตร์ พบว่า พืชผักที่รับประทานเป็นอาหาร นอกจากจะให้คุณค่าทางอาหารแล้วยังให้คุณค่าทางยาในเวลาเดียวกัน ดังเช่น กะเพรา เป็นผักที่มีวิตามินเอและฟอสฟอรัสสูง ตำรายาพื้นบ้านระบุให้ใช้เป็นยาขับลมบำรุงธาตุ แก้กลิ้นไล่อาเจียน รากกะเพรานำมาชงน้ำเดือดดื่มแก้ไข้ ใบสดตำกับเกลือ ทาถูรักษากลาก และถ้าชยี้ใบสดวางไว้ใกล้ๆ ตัวมีฤทธิ์ขับไล่ยุงได้ สารสำคัญที่อยู่ในกะเพรามีคุณสมบัติฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ฆ่าแมลงและยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อวัณโรคในหลอดทดลองได้ มะกรูด เป็นพืชที่มีน้ำมันหอมระเหย น้ำมันมะกรูด มีกรด และวิตามินซี ใบมะกรูดนอกจากใส่อาหารแล้วยังนำมาเป็นส่วนผสมในการทำลูกประคบเพื่อนวด หรือใช้ต้มอาบอบสมุนไพร ผิวสดและแห้ง หั่นใส่ถังยาต้ม ผสมกับของหอมอื่น ๆ ต้มแก้เป็นลมหน้ามืด ผลมะกรูดนำมาสระผมทำให้ผมสะอาดขึ้นและดำ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการขับเสมหะ ระงับอาการไอได้ ฟักทอง เป็นพืชผักที่มีวิตามินเอสูง และเมล็ดฟักทอง เมื่อนำมาคั่วรับประทานจะมีฤทธิ์ในการขับพยาธิตัวตืดและใช้ป้องกันและลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ เตยหอม นอกจากจะนำมาคั้นทำสีผสมอาหารแล้วน้ำใบเตยช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ต้นและรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ : 2532)

การศึกษาสีที่ใช้ผสมอาหารที่นำมาจากพืชผัก พบว่า สีที่ได้จากพืชผักไม่มีอันตรายต่อร่างกาย สีที่ได้จากพืชได้แก่ สีเหลือง ได้จาก ขมิ้นชัน ดอกโสน ใบลูกตาล ผลแห้งดอกพุด สีส้ม ได้จาก ดอกกรรณิการ์ คำฝอย สีแดง ได้จาก กระเจี๊ยบ คำแสด ครั่ง ผ่าง สีม่วง

ได้จากข้าวเหนียวดำ ผักปลิง ถั่วดำ ผักกาดแดง สีเขียว ได้จาก เตยหอม เป็นต้น (เสาวณี สุริยาภรณ์, 2532) พืชผักที่นำมาใช้เป็นยาฆ่าแมลงได้แก่ ใบสะเดาสด หัวข่า ตะไคร้ สด โดยใช้อัตราส่วน 1:1:1 น้ำทั้ง 3 มาหั่นและตำ ผสมน้ำ 1 บิ๊บ แช่ทิ้งไว้ 1 คืน นำมา กรองแล้วผสมน้ำอีก 1 บิ๊บ ผสมผงซักฟอก 1 ช้อน แล้วนำไปฉีดได้เลย โดยไม่มีอันตราย พืช ผักเหล่านี้ พบว่าใบสะเดามีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อ ข่า กำจัดพวกเชื้อรา แบคทีเรีย ตะไคร้หอม กลิ่นมีฤทธิ์ไล่แมลงได้ (อรณพ ต้นสกุล, 2534)

การศึกษาพรรณพืชทางศิลปวัฒนธรรมไทยที่ควรอนุรักษ์ โดยการรวบรวมรายชื่อพืช พรรณตั้งแต่ก่อนสมัยประวัติศาสตร์ จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ และได้นำรายชื่อพืชเหล่านี้มาจัดทำ อนุกรมวิธาน ระบุ ถิ่นกำเนิด ที่มาของชื่อ รากคำ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชนิด วงศ์ ลักษณะ และ ประโยชน์ทางศิลปวัฒนธรรมไทย การศึกษาจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์และโบราณคดี ใน ครั้งนี้พบว่า พรรณพืชในเมืองไทยมีความเก่าแก่มากถึง 1750 ล้านปี จากหลักฐานมีการอ้างถึง พรรณพืชทางศิลปวัฒนธรรมถึง 133 ชนิด โดยจำแนกยุคต่าง ๆ ออกไป ในการศึกษาครั้งนี้ได้ กล่าวถึงพืชที่อยู่ทางภาคเหนือหลายชนิด เช่น ถั่วน้อยหรือถั่วลิ้นเต่า และน้ำเต้า เป็นพืชสมัยหิน กลาง ซึ่งขุดค้นพบหลักฐานที่ถ้ำผี จังหวัด แม่ฮ่องสอน ถือเป็นพืชที่อายุยืนนานถึง 900 ปี ต้มเค ฝอย (แคทราย) แต่งชะแลง (มะแตงช้าง) พบในยุคสุโขทัย ต้นกะเพรา (กอมก้อดำ) และแมงลัก (กอมก้อขาว)พบในสมัยอยุธยาตอนต้น (อรไทย ผลดี, 2535) การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึง ความยั่งยืนและความมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมที่ควรมีการอนุรักษ์ ไว้ต่อไป

การศึกษาด้านคุณค่าต่าง ๆ ของพืชผักเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถของ มนุษย์ที่ได้มีการคิดค้นหาคุณสมบัติของพืชผัก อันจะนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีพได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ คุณประโยชน์ที่ได้จากพืชผักเหล่านี้ทำให้ลดการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น จากการใช้สารเคมี หรือสารสังเคราะห์ต่าง ๆ นอกจากนี้ สิ่งที่ได้จากธรรมชาติเป็นทั้งอาหาร ยา และประโยชน์อื่น ๆ อีกนานัปการ

2.5.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติใน ชุมชน

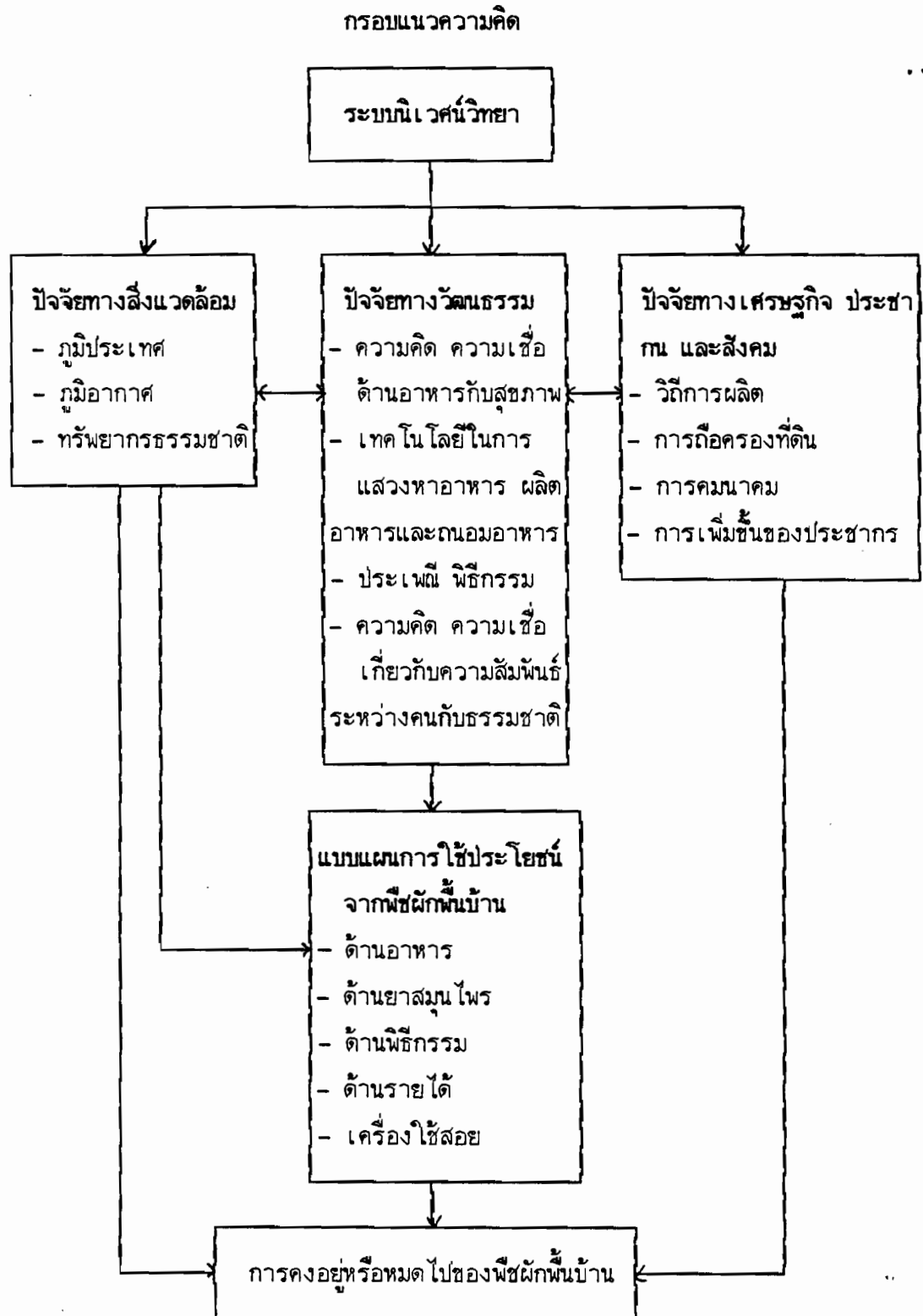
จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ในปัจจุบัน

ทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติเปลี่ยนไป ซึ่งปัจจัยที่มีผลนั้นเนื่องมาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติถูกทำลายจากสารเคมี ทั้งสารเคมีและปุ๋ยทำให้ปริมาณและคุณภาพอาหารลดลง (ประพิมพร สมณาแสง และคณะ, 2529) นอกจากนี้ ยังมีอิทธิพลจากด้านอื่น ๆ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ความแห้งแล้งของแหล่งน้ำ วิธีการหาอาหารของชาวบ้าน เช่น การเผาป่าเพื่อล่าสัตว์ การเพิ่มจำนวนประชากร การย้ายถิ่นเพื่อไปทำงาน และอิทธิพลจากการโฆษณาจากสื่อสารมวลชน และการขยายการคมนาคม (เครือวัลย์ หุตานวัตร, 2533) ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการลดลงของแหล่งอาหารตามธรรมชาติต่าง ๆ รวมทั้งพืชผักพื้นบ้าน ทำให้ประชาชนในชนบทต้องหันไปซื้ออาหารจากตลาด อาหารสำเร็จรูปเริ่มเข้ามามีบทบาททดแทน การประกอบอาหารเอง เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารกระป๋อง บะหมี่แห้งสำเร็จรูป ฯลฯ และพืชผักต่าง ๆ ต้องซื้อจากตลาดแทน เด็ก ๆ ในชนบทเริ่มหันไปบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และขนมที่มีสีผสมที่อันตราย เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน ท็อฟฟี่ หมี่สำเร็จรูป เป็นต้น

2.6 กรอบแนวความคิดในการศึกษา

จากการรวบรวมผลการวิจัยและการศึกษาทางด้านพืชผักพื้นบ้านที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นนั้นพบว่า ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยนั้น ประชาชนได้นำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตทั้งในแง่เป็นอาหาร ยาสมุนไพร พิธีกรรมและประโยชน์ใช้สอยอื่น ๆ รวมทั้งการนำไปขายเป็นรายได้ ความผูกพันระหว่างพืชผักพื้นบ้านกับการดำรงชีวิตของประชาชนได้ดำเนินมาจวบจนปัจจุบันก็ยังปรากฏให้เห็นอยู่บ้างในบางท้องถิ่น และเนื่องจากอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านวิธีการผลิตแบบใหม่ สภาพแวดล้อมถูกทำลาย การเพิ่มของประชากร การย้ายถิ่น การเผยแพร่ข่าวสารและการคมนาคม ได้ส่งผลทำให้ประชาชนหันไปบริโภคพืชผักเศรษฐกิจ อีกทั้งอาหารจากแหล่งธรรมชาติก็ถูกทำลายไป ไม่ว่าจะเป็นอาหารตามแหล่งน้ำ ป่าเขาและแหล่งธรรมชาติอื่น ๆ ทั้งนี้ อิทธิพลเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามแหล่งธรรมชาติโดยเฉพาะในท้องถิ่นชนบทต่าง ๆ ด้วย เพียงแต่ว่าจะส่งผลมากน้อยเพียงใดเท่านั้น ซึ่งการศึกษาวิจัยในด้านพืชผักพื้นบ้านก็ยังมีน้อยอยู่ อย่างไรก็ตามพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น จากการวิเคราะห์คุณค่า พบว่า มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการน่าจะมีการส่งเสริมให้ใช้ประโยชน์ต่อไป แต่สิ่งนี้ก็เป็นที่คั่นของผู้ที่มีอยู่ภายนอกชุมชนเท่านั้น และในความเป็นจริงแล้ว ในชุมชนที่มีพืชผักพื้นบ้านดำรงอยู่นั้นอาจจะมีพืชผักอีกหลายชนิดที่ประชาชนได้นำมาใช้ประโยชน์ทั้งด้านบริโภคและด้านอื่น ๆ ที่บางครั้งผู้ที่อยู่ภายนอกชุมชนอาจคาดไม่ถึง และการที่จะตัดสินใจได้ว่าพืชผักชนิดใดนำมาใช้ประโยชน์ได้นั้นย่อมมีเงื่อนไข

ไซหรือปัจจัยต่างๆ มาเกี่ยวข้อง และจากการรวบรวมแนวคิดและผลการศึกษาวิจัยต่าง ๆ พบว่าเงื่อนไขหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อแบบแผนการบริโภค หรือพฤติกรรมทางโภชนาการประกอบด้วยปัจจัยทางนิเวศวิทยา คือ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ปัจจัยทางด้านสังคมเศรษฐกิจ คือ วิถีการผลิตทางด้านเกษตร การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การถือครองที่ดิน ปัจจัยทางด้านเทคโนโลยีคือ เครื่องมือ เทคนิคในการผลิตและกระจายอาหาร ระบบการผลิต การเตรียมและการถนอมอาหาร และปัจจัยทางวัฒนธรรม คือ ความคิด ความเชื่อ ข้อปฏิบัติ ข้อห้ามทางด้านอาหาร ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อาทิ สภาพนิเวศวิทยาส่งผลต่อวัฒนธรรมทางด้านการบริโภค เช่น การมีสภาพป่าที่สมบูรณ์ทำให้เกิดแหล่งอาหารประเภทพืชผักต่าง ๆ อีกทั้งทำให้เกิดการคิดค้นเทคนิควิธีการที่จะได้มาซึ่งอาหารที่พอเพียง และการคิดค้นเทคโนโลยีเพื่อที่จะไปแสวงหาอาหารจากแหล่งอาหารในธรรมชาติ บางครั้งก็ไปมีผลกระทบต่อระบบนิเวศน์ เช่น การเผาทำลายป่า การใช้เครื่องมือที่มีอันตราย เช่น การระเบิดปลา สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน และจากการพิจารณาปัจจัยเหล่านี้จึงได้นำมาพิจารณาเป็นกรอบในการศึกษา



2.7 ในการศึกษาคั้งนี้ มีคำถามในการวิจัย (Research questions) ดังนี้ คือ

1. พี่ช้คพื้นบ้านที่มอยู่ใในท้องถิ่นมีอะไรบ้าง แบ่งออกเป็นกี่ประเภท ประชาชนใในท้องถิ่นที่ศึกษามีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับพี่ช้คพื้นบ้านอย่างไร พี่ช้คพื้นบ้านเหล่านั้นมีคุณค่าหรือบทบาททางด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ ด้านอาหารและยา หรือด้านอื่น ๆ อีกหรือไม่ อย่างไร
2. แบบแผนการใช้พี่ช้คพื้นบ้านเป็นอย่างไร
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม ประชากร และวัฒนธรรม มีผลต่อแบบแผนการใช้พี่ช้คพื้นบ้านหรือไม่ อย่างไร การเปลี่ยนแปลงเริ่มตั้งแต่เมื่อใด มีปัจจัยอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง
4. เหตุใดพี่ช้คพื้นบ้านบางชนิดยังคงดำรงอยู่ได้ใในชุมชนที่ศึกษาใในขณะทีวัฒนธรรมใหม่ ๆ กำลังหล้งไหลเข้ามา ในขณะเดียวกันพี่ช้คพื้นบ้านบางชนิดกลับหายไปหรือหมดความนิยมไป มีเงื่อนไขหรือปัจจัยด้านใดเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง
5. ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตของประชาชนใในหมู่บ้านกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร
6. การอนุรักษ์พี่ช้คพื้นบ้านใในท้องถิ่นมีหรือไม่ และควรเป็นเช่นไร

บทที่ 3
ระเบียบวิธีวิจัย

3.1 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เหตุผลที่เลือกใช้วิธีนี้ เนื่องจากเป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของคนในชุมชนและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน อันมีความสัมพันธ์กับพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งสามารถจัดให้อยู่ในกลุ่มของสาขาพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน (Ethnobotany) ถือว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น และมีการสืบทอดกันมานาน อาจนับเป็นวัฒนธรรมของชุมชนได้ ดังนั้น การศึกษาจึงจำเป็นต้องเข้าไปคลุกคลี และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตและสัมภาษณ์อย่างเจาะลึก บันทึก และวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

3.2 กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา ประกอบด้วย บุคคล 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มแม่บ้านที่แต่งงานแล้ว โดยไม่จำกัดอายุ เหตุผลที่เลือกกลุ่มนี้ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ทำหน้าที่จัดหาอาหาร ปรุงอาหาร และรับผิดชอบในการที่จะไปแสวงหาวัตถุดิบ เพื่อการประกอบอาหารในครอบครัว เป้าหมายกลุ่ม จำนวน 20 คน โดยจะแบ่งช่วงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

ช่วงอายุ 20 - 29 ปี	จำนวน 5 คน
ช่วงอายุ 30 - 39 ปี	จำนวน 5 คน
ช่วงอายุ 40 - 49 ปี	จำนวน 5 คน
ช่วงอายุ 50 - 59 ปี	จำนวน 5 คน

การเลือกกลุ่มอายุแตกต่างกันนี้เพื่อที่จะดูความเปลี่ยนแปลงของความคิดความเชื่อ รวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาในครั้งนี้

2. กลุ่มที่เป็นผู้รู้ (key informants) เป็นกลุ่มบุคคลที่คาดว่าจะเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลได้ลึก เป็นกลุ่มที่อยู่ในชุมชนมานาน มีประสบการณ์และรู้เรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน อีกทั้งข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภค การใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ รวมทั้งการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพืชผักพื้นบ้าน ในชุมชนนั้น ๆ เมื่อระยะเวลาเปลี่ยนไป กลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คน ประกอบด้วย

หมอพื้นบ้าน 2 คน : กลุ่มนี้มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องพืชผักพื้นบ้านในแง่พิธีกรรม ความเชื่อ การใช้ประโยชน์ทางด้านยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังคงให้ข้อคิดเห็นทางด้านการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับการบริโภค หรือ ใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านของคน ในชุมชนที่ศึกษา

ผู้อาวุโส หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งชายและหญิง จำนวน 10 คน : กลุ่มนี้ เป็นผู้ที่อยู่ในชุมชนมานาน ทราบประวัติความเป็นมาของชุมชน อีกทั้งเป็นผู้ที่รู้จักพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นนับแต่อดีตถึงปัจจุบัน รวมทั้งมีประสบการณ์ในการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน และวิธีการถ่ายทอดความรู้สู่ลูกหลานทางด้านแบบแผนการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน

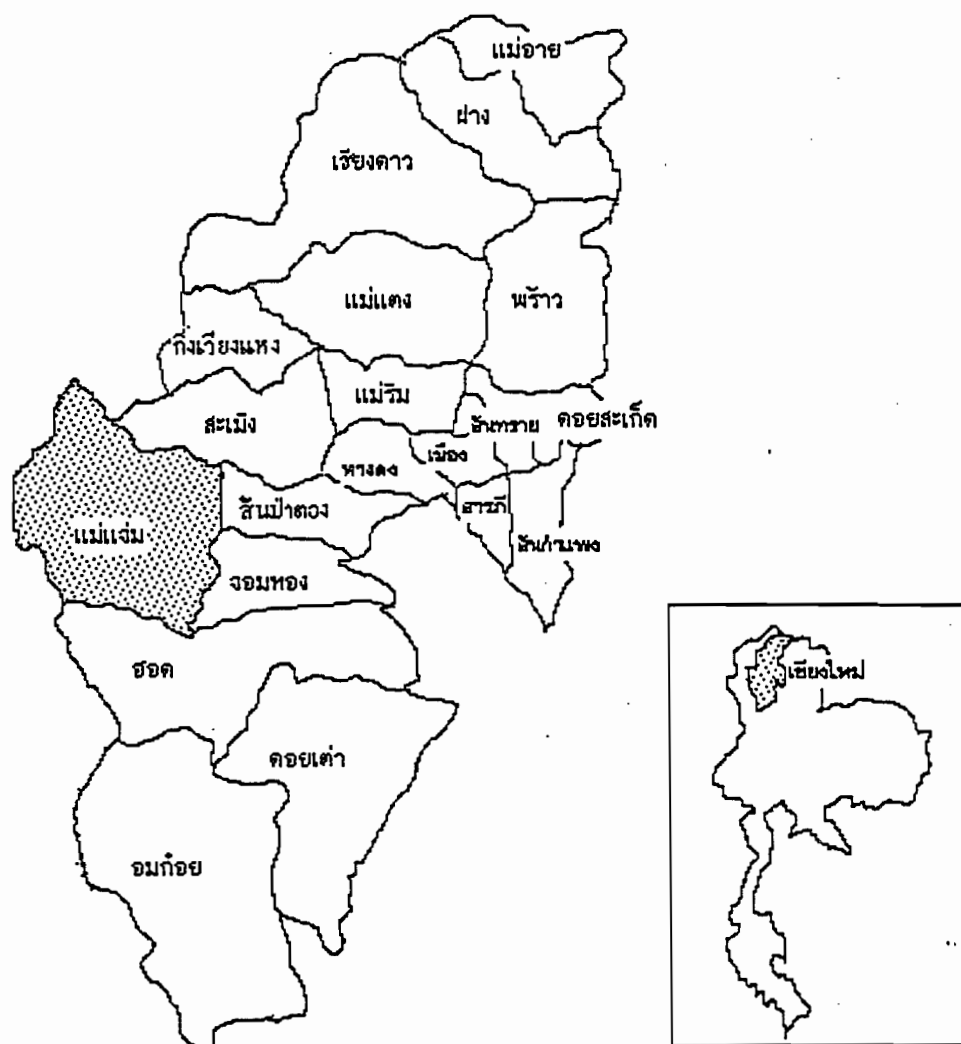
บุคคลที่เก็บของป่ามาขาย จำนวน 3 คน : กลุ่มนี้จะทราบเกี่ยวกับ ชนิด แหล่งที่มา ฤดูกาล ความนิยมของประชาชนที่มีต่อพืชผักพื้นบ้าน รายได้ที่ได้จากการขายผักพื้นบ้าน นอกจากนี้ยังสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคพืชผัก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพืชผักพื้นบ้าน

3.3 พื้นที่ทำการศึกษา

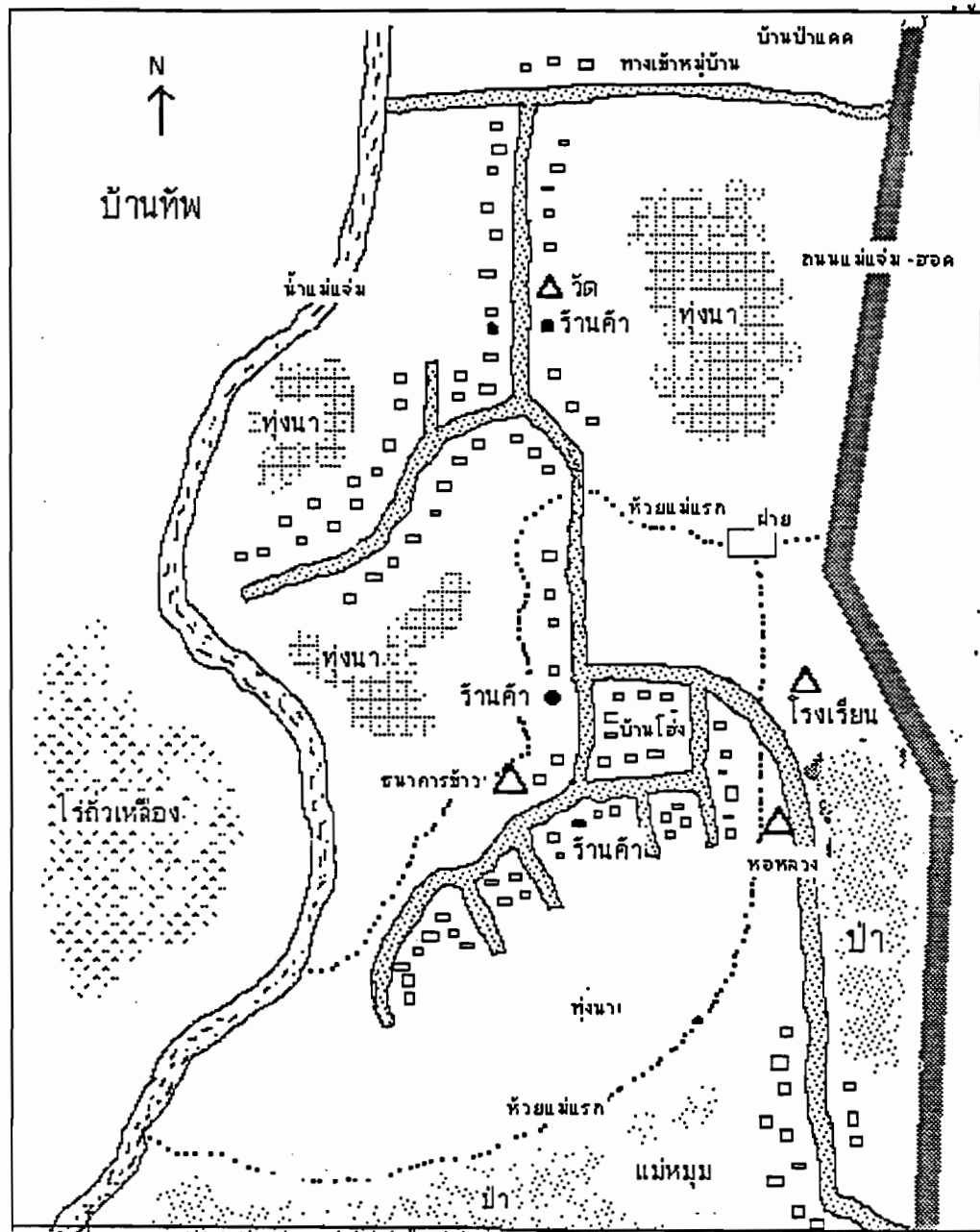
พื้นที่ศึกษาเลือกดำเนินการในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในเขตอำเภอแม่แจ่มจังหวัดเชียงใหม่ การเลือกพื้นที่ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเงื่อนไขคือ เป็นพื้นที่ที่ยังมีการกระจายของพืชผักพื้นบ้าน ประชาชนมีการบริโภคและใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน ขนาดของชุมชนมีจำนวนมากกว่า 100 หลังคาเรือน นอกจากนี้ชุมชนจะต้องมีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป เนื่องจากต้องการที่จะหาข้อมูลย้อนหลัง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงจำเป็นที่จะต้องหาชุมชนที่ได้ก่อตั้งมานาน ในชุมชนมีผู้สูงอายุที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับพืชผักได้ การศึกษาอาจต้องมีการตามรอยข้อมูล (Tracking) ในกรณีที่พืชผักบางอย่างอาจจะไม่มีในหมู่บ้านแห่งนี้ แต่มีอยู่ในแหล่งธรรมชาติรอบ ๆ หมู่บ้าน หรืออยู่ในหมู่บ้านอื่น ๆ แต่ประชาชนได้นำมาใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ

สำหรับพื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นหมู่บ้านในเขตอำเภอแม่แจ่ม ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่อยู่ในที่ราบเชิงเขาอินทนนท์ อันเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาถนนธงชัยที่เป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญของประเทศไทย หมู่บ้านแห่งนี้อยู่ในเขตตำบลท่าผา ซึ่งอยู่ห่างจากตัวอำเภอประมาณ 4 กิโลเมตร สภาพพื้นที่และที่ตั้งของหมู่บ้านแห่งนี้จักขอเสนอผังแผนภาพตามลำดับ ซึ่งประกอบด้วยภาพแผนที่จังหวัด ภาพแผนที่อำเภอ ภาพแผนที่ตำบล และภาพแผนที่หมู่บ้าน ทั้งนี้ในส่วนของแผนที่ตำบลได้แสดงให้เห็นสภาพของแหล่งต้นน้ำ ลำห้วย ถนน และบริเวณป่าฝักหวานซึ่งเป็นแหล่งที่ประชาชนได้ไปเก็บ

ภาพที่ 1 แผนที่แสดงที่ตั้งอำเภอของจังหวัดเชียงใหม่



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงที่ตั้งของหมู่บ้านที่ศึกษา



- สัญลักษณ์
- | | | | |
|---|--------|-------|---------------|
| □ | บ้าน | | ลำห้วย |
| ~ | แม่น้ำ | ~~~~~ | ถนนในหมู่บ้าน |

3.4 วิธีการเก็บข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้

วิธีการเก็บข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (participant observation) การสำรวจ (survey) เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แนวทางการสังเกตและแบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานของหมู่บ้านและแบบสำรวจรายชื่อและลักษณะทั่วไปของพืชผักพื้นบ้าน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

ขั้นแรก เป็นการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน โดยการไปประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คือ ที่ว่าการอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลอำเภอเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลทั่วไปของอำเภอ หลังจากนั้นจะเข้าไปในชุมชนเพื่อประสานงานกับผู้นำชุมชนและทำการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของหมู่บ้านพร้อมทั้งทำการสัมภาษณ์ สังเกต อีกทั้งบันทึกภาพที่น่าสนใจ โดยเน้นภาพที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ขั้นที่ 2 เป็นการเข้าไปศึกษาข้อมูลขั้นเจาะลึก ใช้ระยะเวลาเก็บข้อมูลนาน 3 เดือน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมายที่จะทำการศึกษา อีกทั้งทำการสังเกตสภาพของชุมชน ความสัมพันธ์ของคนในชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนกับการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน การเก็บข้อมูลจะเก็บไปพร้อมๆกับการทำงานของประชาชน โดยจะร่วมทำกิจกรรมที่มีในชุมชน เช่น การไปร่วมงานศพ งานแต่งงาน การทำไร่ การทอผ้า การทำอาหาร การไปเก็บผักหวานในป่า ฯลฯ โดยจะใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการทั้งการสนทนาแบบเดี่ยว และแบบกลุ่ม

การบันทึกข้อมูล

1. ใช้แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบสำรวจ ที่มีคำถามตั้งไว้เป็นแนวทางโดยทำการบันทึกข้อมูลลงในสมุดบันทึก การสัมภาษณ์บางกรณีจะใช้เครื่องบันทึกเทปช่วยบันทึกข้อมูล และใช้กล้องถ่ายรูปช่วยในการบันทึกภาพ
2. นำข้อมูลที่บันทึกมาสรุปในแต่ละวัน และทำการจัดหมวดหมู่หาคำตอบตามแนวคำถามที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ทำการแยกหมวดหมู่แล้ว จะนำมาแยกแยะหาความหมายและตีความเพื่อตอบตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ โดยได้วิเคราะห์ให้เห็นถึงภาพรวมของชุมชนเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีวิตอันมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเรื่องพืชผักพื้นบ้านในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการบริโภค ด้านสุขภาพอนามัย ด้านวัฒนธรรมประเพณีและด้านอื่น ๆ ที่ได้จากการศึกษา นอกจากนี้เป็นการวิเคราะห์ให้เห็นถึงสถานการณ์ของพืชผักพื้นบ้านในชุมชนที่ศึกษาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ทั้งในแง่ชนิด จำนวน อีกทั้งศึกษาถึงปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านบางชนิดยังคงอยู่หรือบางชนิดที่หมดไป หรือหมดความนิยมไปจากชุมชน วิธีการวิเคราะห์ ใช้การวิเคราะห์จากเนื้อหาที่ได้ (content analysis) และ ใช้การตีความจากกลุ่มที่ศึกษา (Emic Approach) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ 2 แบบคือ

1. การวิเคราะห์แบบ **Cultural analysis** เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของประชาชนที่มีต่อพืชผักพื้นบ้าน ในด้านความสนใจ (Intension) ที่มีต่อเรื่องพืชผักพื้นบ้าน การมองคุณค่าหรือประโยชน์ของพืชผักเป็นอย่างไร รับรู้มาจากไหน (Reception) และการที่พืชผักเข้าไปเกี่ยวข้องกับประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อต่าง ๆ นั้น มีความหมายอะไรแอบแฝงอยู่หรือไม่ถึงใช้พืชผักชนิดนั้น (Comprehension) และประชาชนมีวิธีการอธิบายปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านอย่างไร (Explanation)
2. การวิเคราะห์แบบ **Domain Analysis** เป็นการจัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเรื่องพืชผักพื้นบ้านตามสภาพของข้อมูลที่ได้ โดยนำมาใช้ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้าน การจำแนกบทบาทของพืชผัก รวมทั้งการนำมาใช้ในการจัดกลุ่มข้อมูลด้านอื่นๆ เช่นการจัดกลุ่มพืชผักที่ใช้ทำสีย้อมผ้า การจัดกลุ่มพืชผักที่ใช้ทำอาหาร การจัดกลุ่มพืชผักที่เริ่มหายหรือลดลงไป เป็นต้น

บทที่ 4
ลักษณะชุมชนที่ศึกษา

บ้านไพรทลวง : ชุมชนเก่าแก่แห่งหนึ่งในพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม

4.1 ประวัติความเป็นมา (ชื่อหมู่บ้านและชื่อบุคคล เป็นนามสมมุติทั้งสิ้น)

บ้านไพรทลวง (นามสมมุติ) ตั้งอยู่ในเขต ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนประชากร 835 คน ชาย 440 คน หญิง 395 คน มีจำนวนหลังคาเรือน 176 หลัง บ้านไพรทลวงเป็นที่ตั้งของที่ทำการตำบลท่าผา ซึ่งเดิมตำบลนี้เคยเป็นที่ตั้งของที่ว่าการอำเภอ ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2447 ในยุคที่มีการเก็บภาษีอากรจากประชาชนนั้น ประชาชนซึ่งอยู่ในสภาพอดอยากยากแค้นหาเลี้ยงชีพไปวัน ๆ ทนกับสภาพการปกครองที่มีการเก็บภาษีอากรไม่ไหว จึงได้มีราษฎรกลุ่มหนึ่งเข้าทำการปล้นที่ว่าการอำเภอ นายอำเภอถูกฆ่าตาย ทางราชการจึงย้ายที่ว่าการอำเภอไปอาศัยที่วัด โดยมีการตั้งนายอำเภอคนใหม่ปกครองท้องถิ่นมาจนถึงปี พ.ศ. 2481 ทางราชการได้ลดฐานะเป็นกิ่งอำเภอ ชื่อว่า "กิ่งอำเภอแม่แจ่ม" ขึ้นกับอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยตั้งชื่อตามลำน้ำที่ไหลผ่านตัวตำบลข้างเคียงคือ "น้ำแจ่ม" ตามสำเนียงของชาวแม่แจ่มแต่เวลาเขียนจะเขียนเป็น "น้ำแม่แจ่ม" ต่อมา ในปี พ.ศ. 2499 กิ่งอำเภอนี้จึงได้รับการยกฐานะเป็นอำเภออีกครั้งหนึ่ง และทำการปกครองมาจนตราប់เท่าทุกวันนี้

บ้านไพรทลวงมีคนมาตั้งรกรากมานานหลายร้อยปีแล้ว จากหลักฐาน วัดที่ตั้งอยู่ในพื้นที่นี้เชื่อกันว่า "ยาง" (กระเหรี่ยง) เป็นคนสร้าง โดยเสาววิหารนั้นมีขนาดใหญ่กว่ากันว่ายางจะเป็นคนแบกเสาคนเดียวได้ และจากการที่วัดนี้เริ่มชำระตุรตุโรม จึงได้มีการบูรณะและได้มีการขุดค้นพบแหวนใต้เสาววิหารซึ่งมีขนาดใหญ่เท่ากำไลเด็ก จึงทำให้เชื่อกันว่ายางในสมัยก่อนจะต้องมีขนาดลำตัวใหญ่โต และมีพลังมหาศาลเล่ากันว่ามีขนาดอกถึง 4 ศอก แล้วตัวจะขนาดไหน และจากการที่มีการค้นพบการจารึกตัวหนังสือไว้ที่ฐานพระพุทธรูปที่ระบุไว้เป็นภาษาเมืองว่าวัดนี้สร้างเมื่อ พ.ศ. 2026 จึงทำให้เชื่อได้ว่าหมู่บ้านนี้มีการก่อตั้งมานาน จากหลักฐานคำบอกกล่าวและหลักฐานที่ปรากฏอยู่ ถึงแม้ว่าอดีตหมู่บ้านนี้จะมียางเป็นคนมาตั้งรกรากเป็นกลุ่มแรก แต่หากจะสอบถามคนที่นี่ในปัจจุบันก็พบว่าพวกเขาเป็น "คนไต" หรือเป็นคนไทยมิใช่ยาง (กระเหรี่ยง) แล้วกลุ่มยางเหล่านี้หายไปอยู่ที่ไหนถึงไม่พบที่หมู่บ้านแห่งนี้

หลายคนในหมู่บ้านไม่ทราบว่ายางกลุ่มเดิมหายไปไหน จากการที่ผู้ศึกษาได้เดินทางไปบ้านยางซึ่งอยู่ในเขตตำบลท่าผาเหมือนกันได้พูดคุยกับยางกลุ่มหนึ่งซึ่งพวกเขาได้เล่าให้ฟังว่ายางหลวงซึ่งเป็นกลุ่มยางในอดีตนั้นปัจจุบันไม่ค่อยพบแล้ว เนื่องจากมีการล้มหายตายจากไปแล้ว กลุ่มยางที่เคยสร้างวัดไว้ั้น ลักษณะอาจจะแดงลวดลายเหมือนเสือ หลังจากสร้างวัดและตั้งรกรากที่นั่นได้มีการเลี้ยงผีที่ตงหลวง ต่อมามีคนไปถางฟันไร่ใกล้ ๆ กับทางตงหลวงและฟันงูเหลือมตาย จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้คนล้มหายตายจากไปเรื่อย ๆ บางคนทนอยู่ไม่ไหวก็อพยพไปอยู่ตามหมู่บ้านอื่น ๆ เช่นบ้านป่าอ้อ ป่าแขว (ปัจจุบันเป็นหมู่บ้านกระเหรี่ยง) จากการที่ไปฟันงูเหลือมในครั้งนั้นทำให้เกิดผลต่อผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตงหลวงถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นที่สิงสถิตย์ของผีซึ่งคุ้มครองดูแลหมู่บ้านหลายหมู่บ้าน การกระทำดังกล่าวคงจะเป็นการผิดผีนั่นเอง ถึงแม้ว่าอดีตผู้มาตั้งรกรากจะเป็นยางแต่ปัจจุบันคนในพื้นที่นี้จะเป็น คนไต (ไทย) แต่ก็มีกลุ่มยางไปมาหาสู่กับประชาชนที่นี้อยู่เป็นเนืองนิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีงานบุญประเพณีต่าง ๆ กลุ่มยางจะเอาของลงมาขาย เช่น ใบตองกล้วยปลา ถูงย่าม เปลือกก่อ หวาย ไม้เกี้ยว (ไม้สนชนิดหนึ่ง) ส้มป่อย และของป่าต่าง ๆ บางครั้งจะมีการแลกเปลี่ยนกัน โดยสิ่งที่ขอแลกเปลี่ยนจะเป็นพวก ถั่วเน่า หมาก หอม กระเทียม ประชาชนก็จะเลี้ยงขนมและอาหาร ในขณะที่ยวกันทางวัดก็จะแจกขนม ของกินของใช้ต่าง ๆ อันเป็นสิ่งของที่ประชาชนนำมาทำบุญแจกให้ยางกลับเอา ไปที่บ้านได้ เนื่องจากเห็นว่ากลุ่มยางเหล่านี้ส่วนใหญ่มีฐานะค่อนข้างยากจน

4.2 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

หมู่บ้านไพรหลวงในอดีตนั้นตั้งอยู่เชิงเขา ซึ่งมีลำน้ำแม่แรกไหลผ่านหมู่บ้าน อีกทั้งมีลำน้ำแจ่มไหลผ่านใกล้หมู่บ้านอีก ลักษณะหมู่บ้านจึงชุ่มเย็นมีป่าไม้มากมาย จากการบอกเล่าของผู้รู้ท่านหนึ่ง เล่าว่าสมัยก่อนไม้สักเยอะมาก กิ่ง (หนังสัตว์) ยิงไม่ลอด (ผ่าน) แต่ไม่มีใครกล้าเอามาสร้างบ้านเรือน เนื่องจากกลัวเจ้ากัณเฑาะว์ เขาสั่งมาว่าห้ามตัดก็ไม่ทำกลัวกฎหมายเมื่อก่อนนี้ประชาชนเวลาเห็นเกือก (รองเท้าผ้าใบ) ที่ไหนก็พากันวิ่งหนีเพราะนั่นหมายถึง "เจ้านายมา" คนที่จะใส่รองเท้าผ้าใบได้คือคนที่มีฐานะ รองเท้าของประชาชนในสมัยก่อนจะใช้หนังควายโดยเอาหนังควายไปทุบแล้วตัดเป็นรูปรอยเท้า แล้วใช้หนังวัว ซึ่งนี้มากกว่ามาตัดทำสายตีบเรียกว่า "เกือกหนังควาย" แต่ในช่วงหน้าฝนนั้นรองเท้าจะทำจากไม้สักหรือไม้ที่เบา ๆ ใช้เชือกปอมัดเป็นสายเรียกว่า "ก๊อบแก็บ" ซึ่งคงจะตั้งชื่อตามเสียงที่ได้ยินเวลาเดินนั่นเอง รองเท้านี้จะใส่เดินตามบ้าน แต่หากขึ้นดอยจะใส่เกือกหนังควาย หากเวลาไปทำงานจะไม่ใส่รองเท้าซึ่งการไม่ใส่รองเท้าเวลาไปนา จะเกิดปัญหาคืออาการคันเป็นตุ่มตามง่ามนิ้วตีน (เท้า)

ซึ่งประชาชนเรียกว่า "ตื่นเป็นหอ" การแก้อาหารคันจะใช้ลูกไม้จี (ซึ่งซี) มาทูนแช่น้ำ แล้วเอาเท้าลงแช่ อาการคันก็จะหายไป และไม้จีเช่นเดียวกันนี้คนแก่สมัยก่อนจะเอาแกน มาทูน ๆ แล้วนำมาใช้ถูฟันได้ นอกจากนี้ไม้จียังถูกนำมาใช้ในช่วงงานบุญเดือน 4 เบ็ญ อีกด้วย ดังจะได้กล่าวถึงในช่วงต่อไป

จากความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ที่อยู่รอบ ๆ อันเนื่องมาจากมีลำน้ำไหลผ่านถึง 2 สาย คือห้วยแม่แรกและลำน้ำแจ่ม ซึ่งลำน้ำทั้ง 2 สายนั้นเมื่อก่อนน้ำจะลึกมาก แม้ช่วงหน้าแล้งก็ยังมีน้ำไหลมากมาย สำหรับน้ำแม่แรกนั้นจะมีวังน้ำ (แอ่งน้ำลึก ๆ) อยู่หลายแห่งซึ่งวังน้ำจะเป็นแหล่งอาศัยของปลาสาระพัดทั้งปลามอญ ปลาบู่ ปลาหัวแป้น (แบน) กุ้ง ปู หอย ปลาจะมีขนาดใหญ่ และวังน้ำจะลึกมากขนาดท่วมหัวคนได้ ระหว่าง 2 ฟังข้างลำห้วยจะมีต้นไค้ ต้นผีเสื้ออยู่ริมห้วยคอยยึดไม้ให้ดินพังทะลายลงมา ยอดไม้ไค้เอามาจุ่มน้ำพริกกินได้ แต่ปัจจุบันต้นไม้ทั้ง 2 ชนิด นับวันจะหายากขึ้นทุกที ต้นผีเสื้อแทบจะไม่มีแต่ต้นไค้ยังพอมียัง สำหรับลำน้ำอีกสายหนึ่งที่สำคัญและผูกพันกับประชาชน นั่นคือ "ลำน้ำแจ่ม" ซึ่งมีขนาดใหญ่และยาวเท่ากับตัวอำเภอแม่แจ่ม จากทิศเหนือเริ่มที่บ้านหนองแดงตำบลบ้านจันทร์ ซึ่งติดกับอำเภอป่าฝาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ไปจดกับน้ำปิงที่บ้านสบแจ่มอำเภอจอมทอง ลำน้ำแม่แจ่มมีความยาวประมาณ 51.5 กิโลเมตร นับว่าลำน้ำนี้เป็นต้นน้ำที่สำคัญแห่งหนึ่งของภาคเหนือ ที่เป็นแหล่งกำเนิดส่วนหนึ่งของลำน้ำแม่ปิง และลำน้ำสายนี้ก็ถือได้ว่าเป็นลำน้ำสายหลักของอำเภอแม่แจ่ม ที่ได้ยังประโยชน์นานัปการแก่ชาวบ้าน น้ำแม่แจ่มในสมัยก่อนมีปลาชุกชุมมาก และปลามีขนาดใหญ่มาก เวลาถึงงานบุญงานบวช ประชาชนจะช่วยกันเอาแหคนละปากไปหาปลา ได้ปลามาคนละหาว เมื่อเหลือก็จะแบ่งกันเอากลับบ้าน แหล่งปลาจะอยู่ตามแอ่งที่น้ำลึก ๆ ปลาที่มีในน้ำแม่แจ่มจะเป็นปลา ประเภท ปลาเหียง ปลาหางัว ซึ่งมีขนาดตัวเท่าขา เกล็ดใหญ่ น้ำหนักตัวประมาณ 10-15 กิโลกรัม เวลาหาปลาจะต้อนปลาใส่คอก โดยช่วยกันเป็นกลุ่มใหญ่ เมื่อได้ปลามาจะนำมาแบ่งกัน แล้วนำมาทำอาหาร หากมีมากก็ใช้ตากแห้งเก็บไว้กินนาน ๆ ปัจจุบันนี้สภาพลำน้ำทั้งสองแห่งเปลี่ยนไป ลำห้วยแม่แรกแต่ก่อนน้ำมากและมีการแบ่งซอยน้ำเข้าตามบ้าน ได้ทำให้ต้นไม้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าหมาก ป่าพลู มะพร้าว ไม้ผลต่าง ๆ รวมทั้งพืชผักในสวน ปัจจุบันลำห้วยถูกตัดซอยเอาน้ำเข้าที่นาเพื่อทำนาในหน้าแล้ง ไม่มีการแบ่งซอยเข้าบ้าน น้ำที่ไหลผ่านก็มีเพียงเล็กน้อย ลำห้วยแต่เดิมจะข้ามแต่ละที่ต้องมีสะพาน แต่ปัจจุบันเดินข้ามน้ำได้สบาย ๆ และเดิมริมน้ำแม่แรกมีแต่ความร่มเย็น เด็ก ๆ เวลาอากาศร้อนจะไปเล่นน้ำในลำห้วยแม่แรก ลำน้ำแม่แจ่ม เด็ก ๆ ลงเล่นไม่ได้เพราะลึกมาก แต่ปัจจุบันนี้ห้วยแม่แรกกลับตัน เขินจะใช้ประโยชน์ได้ก็สำหรับแม่บ้านเพื่อซักผ้า เด็ก ๆ หันไปเล่นน้ำที่แม่แจ่มแทนเพราะตัน

ลงกว่าเดิม ลำน้ำแม่แจ่มแต่เดิมจะเป็นแหล่งหาปลา ปัจจุบันทุกคนก็ยังหาปลาแต่กรรมวิธีจะเปลี่ยนไป จากเดิมที่เคยใช้แหต้อนเข้าคอก ปัจจุบันประชาชนหันมาใช้ระเบิด ใช้ไฟฟ้าช็อต จะมีบ้างเล็กน้อยที่มีการใช้แห ซึ่งมักจะเป็นผู้ชาย ส่วนกลุ่มผู้หญิงและเด็ก ๆ ที่จะใช้สวิงไปช้อนปลาเล็ก ๆ กุ้ง หอย ปู เป็นต้น ซึ่งทำให้พอประทังชีพไปได้เป็นวัน ๆ ผู้รู้ท่านหนึ่งเล่าว่า "ปลาสมัยก่อน มีเยอะ ตัวใหญ่ กินได้นาน ปัจจุบันปลาหายตายจากไปหมด ปลาไม่มีที่อยู่ ไม่มีวัง (แอ่งน้ำลึก) มีแต่ทรายที่ตื้นเขิน คนวางยาเบื่อ ระเบิดปลา ช็อตปลา อีกทั้งฝายยังมากขึ้น น้ำก็ปลาเลยลด ลงและหายไปเลย" ในช่วงที่ศึกษามีประชาชนกลุ่มหนึ่ง ไประเบิดปลามาจากลำน้ำแม่แจ่ม ได้ปลากัง (ปลากะโท) ขนาดใหญ่มาจำนวน 4 ตัว ตัวหนึ่ง ๆ หนักประมาณ 20 กิโลกรัม ประชาชนต่างแตกตื่นและพากันมาดู เพราะไม่คิดว่าจะมีปลาขนาดนี้อยู่ ทุกคนเชื่อว่าปลาเหล่านี้สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว และจากการพูดคุยกับคนในหมู่บ้าน พวกเขาบอกว่า ตั้งแต่โตมาก็เพิ่งเคยเห็นเพราะมันหมดยุคไปนานแล้ว

4.3 ลักษณะการตั้งบ้านเรือนและสภาพที่อยู่อาศัย

สภาพบ้านเรือนในหมู่บ้านไพรหลวง เมื่อ 60 ปี ที่ผ่านมานั้นมีจำนวนบ้านน้อยเพียง 70 หลังคาเรือน แม้อรอบ ๆ หมู่บ้านจะอุดมไปด้วยไม้ยืนต้น เช่น ไม้สัก แต่ก็ไม่สามารถนำมาสร้างบ้านเรือนได้ เนื่องจากการกลัวกฎหมายที่ได้กล่าวมาแล้ว บ้านเรือนในสมัยก่อนจึงสร้างด้วยไม้ไผ่ เช่น ฝาบ้าน พื้นบ้านทำจากไม้ซาง (ไม้ชนิดหนึ่ง) เสาบ้านทำจากไม้แฉะ หลังคาบ้านมุงด้วยใบตองตึง (ใบพลวง) เนื่องจากไม้ในช่วงดังกล่าวมีอุดมสมบูรณ์ ดังนั้นอุปกรณ์ของใช้และสิ่งที่ใช้ทำมาหากินจึงล้วนทำมาจากต้นไม้ อาทิ อุปกรณ์ในการทอผ้า คือ กี่ ฝ้าย กวาง หางเห็น กระสวย เบ็ญ ทำมาจากไม้สัก สร้อย (สำหรับปั่นฝ้าย) บะก๊วก ก็ทำมาจากไม้ไผ่ อุปกรณ์ในการไถนา คราดนา เช่น ไถ แอก ฝือ ทำจากไม้สัก ไม้ตู่ อุปกรณ์การทำกิน เช่น ครกตำข้าวใช้ไม้ตู่ ไม้แดง ไม้ใช้ไม้สักเพราะเบา สำหรับครกตำปู ครกตำถั่วเน่า และครกตำน้ำพริก จะใช้ไม้สัก หลังจากมีการตำข้าวแล้ว จะตักข้าวมาผัดด้วย ดั้ง ซึ่งสานจากไม้ไผ่และคาดขอบดั่งด้วยหวาย หลังจากนั้นจะนำมาเหิง (การร่อนข้าวเปลือกที่ตำแล้วให้เม็ดข้าวสารหลุดลงมา) โดยใช้ เhing เมื่อนำข้าวไปนึ่งจะมีการหม่าข้าว (แช่ข้าวไว้ 1 คืน) แล้วนึ่งด้วยไฟข้าวซึ่งทำมาจากไม้สักหรือไม้ซ้อ การนึ่งข้าว สมัยก่อนจะนึ่งกับหม้อดิน ซึ่งพบว่าทำให้อายุการทำงานของไฟข้าว นานถึง 10 - 20 ปี แต่ปัจจุบันเมื่อหันมานึ่งข้าวโดยใช้ไฟข้าวคู่กับหม้อแก้ว (อลูมิเนียม) มักปรากฏว่า ไฟจะแตกอยู่เป็นเนืองนิจ ซึ่งเหตุผลนั้นชาวบ้านบอกว่าหม้อดิน น้ำจะเดือดช้าทำให้ไฟข้าวมีเวลาปรับตัว แต่เวลาใช้คู่กับหม้ออลูมิเนียม หม้อ

ชนิดนี้จะร้อนเร็ว ไหมปรับตัวไม่ทันจึงแตก และได้มีผู้สนับสนุนอีกว่าการแกงด้วยหม้อดิน โดยเฉพาะการแกงผัก รสชาติจะอร่อยกว่าหม้อแกง ซึ่งในหมู่บ้านนี้หลายบ้านยังคงใช้หม้อดินอยู่ สิ่งนี้คงจะสอดคล้องกับการต้มยาของหมอแผนโบราณ ซึ่งนิยมต้มด้วยหม้อดิน บนความเชื่อที่ว่า เพื่อให้การละลายของตัวยาเป็นไปอย่างช้า ๆ ไม่เปลี่ยนรสและสรรพคุณ นอกจากนั้นของใช้เบ็ดเตล็ดต่าง ๆ เช่น กระจับปี่ ตะกร้า แฉกตากยาสูบ เสื้อผ้า สุ่มไก่ และอื่น ๆ อีกอีกจำปาละ ล้วนทำมาจากต้นไม้ที่อยู่รายรอบ ด้านเครื่องนุ่งห่มและของใช้ในครัวเรือน อาทิ ที่นอน หมอนมุ้ง เสื้อผ้า ชาวบ้านที่นี้ก็ได้มีการทอผ้าใช้เองมาแต่เนิ่นนาน เริ่มแต่การปลูกฝ้ายเอง แล้วนำฝ้ายมาอัด (ปั่น) เอาเมล็ดตอก นำมายังด้วยธนูในสรุ่นแล้วนำมาทอหรือ (กลิ้ง) หรือทำให้เป็นแท่ง จากนั้นจะนำไปปั่นให้ออกมาเป็นเส้น ๆ แล้วนำไปเปีย (พันกับไม้) ให้เป็นใจ ๆ หลังจากนั้นจะนำไปชุบน้ำแล้วทอบ แล้วนำไปตาก ซึ่งเสร็จไปขั้นตอนหนึ่งจะได้เชือกดิบ หรือด้ายดิบที่สามารถนำไปทอเป็นผืนได้ หากต้องการย้อมสีก็จะนำไปต้มเข้ากับเปลือกไม้ต่าง ๆ เพื่อให้มีสี หลังจากแช่แล้วนำมาล้าง ก่อนตากจะนำมาคลุกเคล้ากับข้าวสวยเพื่อทำให้เส้นฝ้ายแห้งง่ายต่อการทอ หลังจากล้างแล้วจะนำไปผึ่งลมเมื่อแห้งดีแล้วก็นำไปทอ (พัน) โดยใช้ตะกั่วเพื่อทำให้ถอดง่าย หลังจากนั้นจะนำไปย้อมใส่ขอและสีใส่เพิ่ม ขั้นตอนสุดท้าย คือ การนำเข้าเครื่องทอฝ้าย และทำการทอผ้าออกมาเป็นผืนๆ แล้วนำไปประยุกต์เป็นของใช้ประเภทต่างๆ เช่น ผ้าห่ม ผ้าปู ปลอกหมอน เสื้อผ้า สำหรับนุ่งยัดที่นอนและหมอน ก็ล้วนปลูกเองแทบทั้งสิ้น การทอผ้านี้ทำกันมานานตั้งแต่คนรุ่นก่อน สิ่งที่จะหลงเหลือมาจนถึงปัจจุบันก็คือ สิ่งของเครื่องใช้ที่ยังคงอยู่ และใช้สืบทอดกันมา อีกทั้งมีการเก็บรักษาไว้ อันถือว่าเป็นของเก่าแก่ อาทิ หมอนหน้าจก ขึ้นดินจกซึ่งบางชิ้นมีอายุนับร้อยปี สิ่งที่หลงเหลืออยู่อันเป็นสิ่งที่สำคัญทีเดียว ก็คือฝีมือในการทอผ้าออกมาเป็นของใช้ต่าง ๆ ซึ่งมีลวดลายงดงาม นับเป็นสิ่งที่มีค่าที่เป็นมรดกตกทอดกันมานาน และถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่น่าจะมีการศึกษาค้นคว้าต่อไป

บ้านเรือนในหมู่บ้านไพรหลวงในปัจจุบันนี้ ได้แปรเปลี่ยนสภาพไปตามกาลเวลาจากเดิมที่สร้างด้วยไม้ซาง มุงด้วยตองติง ก็กลับกลายเป็นเรือนไม้สักขนาดใหญ่บ้าง เล็กบ้าง บางบ้านก็เป็นบ้านแบบทางเหนือ ซึ่งจะมีกาแลอยู่บนบ้านมีห้ายันต์อยู่เหนือประตู ภายในบ้านจะมีการยกพื้น เรียกว่า เต็น สำหรับนั่งรับแขกและบนบ้านยังมีร้านน้ำสำหรับวางหมอน้ำ พร้อมกระบวย ซึ่งทำจากกะลามะพร้าวไว้ตักน้ำกิน หลังคาบ้านปัจจุบันเปลี่ยนเป็นมุงด้วยกระเบื้อง ในขณะที่ศึกษาอยู่นี้ บ้านไม้สักหลายบ้านกำลังรื้อถอน เนื่องจากอายุมากแล้ว เจ้าของบ้านจึงรื้อและสร้างใหม่ ซึ่งรูปแบบบ้านจะมีการเปลี่ยนแปลงไปแทบทั้งสิ้น จากเดิมเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว เสากลมสูง เปลี่ยนเป็นบ้าน 2 ชั้น ครึ่งไม้ครึ่งตึกหลังคามุงด้วยลอนหรือกระเบื้อง เส้าเรือน

ทำด้วยปูน ในขณะที่ก่อสร้างบ้าน ทุกบ้านจะ ไปสร้างที่พิกอยู่ได้ยุงข้าว ซึ่งพบว่ายุงข้าวเป็นสิ่งก่อสร้างที่ทำด้วยไม้ชนิดเดียวที่ยังเหลืออยู่ และในหมู่บ้านแห่งนี้พบว่ามียุงข้าวแบบโบราณเหลืออยู่เพียงหลังเดียวเท่านั้น นอกจากนั้นจะสร้างชั้นใหม่ แต่ทว่ายังคงลักษณะแบบพื้นบ้านอยู่ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงเท่าไรนัก

ในแต่ละครัวเรือนนั้น บริเวณบ้านจะมีสิ่งก่อสร้างหลายอย่าง คือ ตูบ้าน ยุงข้าว เล้าหมู และครัวไฟซึ่งจะสร้างแยกออกมาจากบ้าน ในอดีตนั้นครัวเรือนจะสร้างอยู่บนบ้าน แต่พอสร้างบ้านใหม่จะแยกครัวเรือนออกมาเพื่อจะป้องกันควันไฟจากการทำอาหารซึ่งจะทำให้บ้านเรือนสกปรก รกรุงรัง นอกจากนั้นรอบ ๆ บริเวณบ้านจะมีต้นไม้ยืนต้นและพืชผักต่าง ๆ มากมายหลายชนิด แต่บ้านที่อยู่ด้านบนถนนจะค่อนข้างแห้งแล้งกว่าบ้านที่อยู่ด้านล่าง เนื่องจากบ้านด้านล่างตั้งอยู่ติดกับริมน้ำแม่แจ่ม จึงทำให้บ้านด้านล่างมีดินหมากต้นมะพร้าวและ ไม้ยืนต้นปรากฏให้เห็นมากกว่า สำหรับทางด้านบ่อน้ำกินที่ถูกสุขลักษณะนั้นจะมีเพียงไม่กี่บ้านเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นบ่อน้ำตื้นที่ใช้เป็นน้ำดื่มและใช้สอยต่างๆ โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 102 บ่อ นอกจากนั้นน้ำใช้สอยเช่นการอาบน้ำ การซักผ้า บางคนจะนิยมไปใช้น้ำจากลำห้วยแม่แรก และน้ำแม่แจ่มสำหรับส่วนนั้นมียุ้งที่สร้างในบ้านและอยู่นอกบ้าน โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 75 หลัง

4.4 การทำมาหากิน :

ในอดีตนั้นบ้านไพรหลวงจะประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา โดยการปลูกข้าวในนา พอว่างจากการทำนาก็ปลูกผัก พริก หอม กระเทียม และถั่วเหลือง ไว้กินในครอบครัวในช่วงเวลาดังกล่าว เนื่องจากสภาพแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าเขา พืชพันธุ์ไม้จากในป่ารวมทั้งสัตว์ป่าจึงเป็นแหล่งอาหารอันสำคัญไปด้วย นอกจากนี้ลำน้ำแม่แจ่มยังมีปลาอีกมากมายให้กิน ในช่วงก่อนนั้น อาหารการกินจึงอุดมสมบูรณ์ การทำไร่ ทำนา ก็เพื่อไว้กินในครอบครัวเท่านั้น ส่วนครอบครัวซึ่งไม่มีที่นาเป็นของตนเองก็จะถางไร่ปลูกข้าวไว้กิน และเนื่องจากในขณะนั้นพื้นที่ส่วนใหญ่ที่อยู่ล้อมรอบหมู่บ้านอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ แต่ละครัวเรือนจึงมีที่ดินเป็นของตนเองเพียงคนละ 2 - 3 ไร่ นอกจากในช่วงหลังเท่านั้นที่ได้รับอนุญาตให้ทำไร่ได้ โดยรัฐได้จัดที่ดินทำกินให้ (ใบอนุญาต ส.ท.ก) โดยจะครอบครองได้ประมาณครอบครัวละ 5-10 ไร่ การเปลี่ยนแปลงในหมู่บ้านเริ่มในปี 2500 ซึ่งเริ่มมีการทำไร่ฝิ่นบนดอยหลวง (อินทนนท์) ชาวเขาซึ่งเข้ามาทำไร่ฝิ่น เป็นชาวเขาเผ่าเย้า ม้ง (แม้ว) ซึ่งอพยพมาจากจังหวัดเชียงราย เข้ามาตั้งรกรากทำมาหากินในบริเวณนี้ การปลูกฝิ่นจะมีการถางป่าไปด้วยรวมทั้งไม้ใหญ่ต่างๆซึ่ง

จะเริ่มบริเวณศูนย์กลาง ชุมแม่คงคา อันเป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญ การทำไร่ฝิ่น เป็นอาชีพที่ทำรายได้สูง ประชาชนที่นี้จึงได้ทำตามอย่าง ประชาชนหลายหมู่บ้านในเขตตำบลท่าผานี้เคยมีอาชีพปลูกฝิ่นมาแล้วทั้งสิ้น รวมทั้งเคยว่าจ้างยางปลูกฝิ่น โดยการตอบแทนจะให้ทั้งในรูปฝิ่นเพื่อเอาไปสูบกินและในรูปตัวเงิน การปลูกฝิ่นจะทำหลังจากการว่างจากการทำนา เนื่องจากสมัยนั้นยังไม่มีเครื่องจักรกลใช้เหมือนอย่าง เป็นล้าเป็นสันเช่นปัจจุบันนี้ ฝิ่นที่ปลูกนั้นหลังจากกรีดแล้วจะมีพ่อค้าเข้ามารับซื้อโดยขายเป็นจ้อย 1 จ้อย = 1600 กรัม ขายได้ราคา 1100 ถึง 1200 บาท ซึ่งหากเทียบเป็นเงินแถบซึ่งเป็นเงินรูปที่มีการใช้แลกเปลี่ยนในสมัยก่อนนั้น จะเท่ากับ 140 แถบ ผู้ที่เคยทำไร่ฝิ่นเล่าให้ฟังว่า เขาปลูกฝิ่น 9 ไร่ภาชี จะได้ฝิ่นประมาณ 15 ห่อซึ่งจะหนักประมาณ 17-18 จ้อย รายได้ปีหนึ่ง ๆ นับเป็นรายได้อันมหาศาล สำหรับค่าจ้างกรีดฝิ่น นั้นจะจ่ายวันละ 1 แถบต่อคน ซึ่งรายได้นี้บางคนก็เอาไปแลกฝ้าย เพื่อเอามาทอผ้า บางคนก็ขอเป็นฝิ่นแทนเพื่อใช้สูบ เนื่องจากชาวเขามักจะติดฝิ่นเป็นส่วนใหญ่ การทำฝิ่นนี้มีหลักฐานที่หลงเหลืออยู่ในหมู่บ้าน คือ เครื่องชั่ง ซึ่งมี 2 ชนิดคือ แบบก้อม ซึ่งทำจากไม้ และเครื่องชั่ง 2 ขา ทำจากทองเหลือง เรียกว่า ยอย รวมทั้งตุลุดมซึ่งเป็นรูปสิ่งโตขนาดต่าง ๆ อีกทั้งบางบ้านยังมีเงินแถบหลงเหลืออยู่ด้วย (เงินแถบปัจจุบันยังมีการซื้อขายในตลาดในรูปของเครื่องประดับ เช่น เข็มขัด สร้อยคอ) ในขณะที่ทำไร่ฝิ่นนั้นจะมีการปลูกพืชผักไปด้วย อาทิ ผักกาด แดงกวา แดงโม หลังจากที่มีการล้มเลิกการทำไร่ฝิ่นแล้ว พืชผักบางอย่างก็ได้เลิกปลูกไปด้วย เช่น ผักกาดข่าง เนื่องจากพืชผักทั้ง 2 ชนิดปลูกแล้วเข้ากันได้ดี เมื่อเลิกปลูกพืชชนิดหนึ่ง ไปอีกพืชชนิดจึงเลิกไปด้วย

4.4.1 จากการทำไร่ฝิ่นเปลี่ยนไปสู่การปลูกพืชเศรษฐกิจ

ในระยะต่อมาหลังจากที่มีการปราบปรามคนทำไร่ฝิ่น อาชีพนี้จึงได้ยกเลิกไปและการประกอบอาชีพด้านการทำไร่ทำนาก็เริ่มมีการเปลี่ยนแนวทางจากการที่เคยปลูก เพื่อไว้กินทางรัฐบาลได้สนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนหันมาปลูกพืชเศรษฐกิจชนิดอื่นแทน ดังนั้น ในระยะต่อมา ถั่วเหลือง ข้าวโพด หอม กระเทียม ซึ่งแต่เดิมเคยปลูกไว้เพื่อกินจึงเป็นการปลูกเพื่อขายด้วยเพื่อนำรายได้มาสู่ครอบครัว จากเดิมที่เคยทำนาปีละครั้งทำไร่ข้าวปีละครั้งปัจจุบันหลังจากทำนาเสร็จจะมีการปลูกถั่วเหลือง หอม กระเทียม สำหรับไร่ข้าวนั้นเริ่มมีการเปลี่ยนไปเป็นการปลูกถั่วเหลือง ข้าวโพด บ้างก็ปลูกหอม กระเทียม และจากเดิมที่เคยมีที่ทำกินกันเพียง 2-3 ไร่ ประชาชนก็เริ่มถางป่า เพื่อนำมาทำไร่โดยขยายที่ทำกินออกไปเรื่อย ๆ โดยการบุกเบิกป่าสงวนออกไปทุกที่ ในขณะที่รอบ ๆ บ้านซึ่งเคยมีป่าไม้ใหญ่มีไม้ข้างเลม โต ๆ

ปัจจุบันจะพบแต่ป่าหัวโล้น ในช่วงหน้าฝนก็จะเขียวไปด้วยพันธุ์พืชไร่ชนิดต่าง ๆ พอหน้าแล้งพืชไร่เหล่านี้ก็ถูกเก็บเกี่ยว และเตรียมการถางเพื่อทำไร่ต่อไป จากการเข้ามาเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงหน้าแล้งได้พบว่า ป่าหลายแห่งกำลังถูกถางและมีไฟป่าให้เห็นอยู่เนื่องๆ จากสภาพที่ป่าใกล้ ๆ ถูกบุกรุกด้วยการจับจอง เป็นผลทำให้หลายครอบครัวต้องอพยพออกไปทำไร่ยังตำบลอื่น ๆ ที่ไกลออกไป จากการสอบถามพบว่ามีถึง 30 ครอบครัว โดยช่วงหน้าฝนจะออกไปนอนแรมที่ห่าง ซึ่งสร้างขึ้นเป็นบ้านชั่วคราวไว้ที่ไร่ เพื่อดูแลไร่ถั่วเหลืองที่ปลูกกันเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นพืชที่ทำรายได้ดี ปีหนึ่ง ๆ สามารถนำรายได้มาสู่ครอบครัวเป็นเลขหลักหมื่นในการทำไร่ทำนานั้น สิ่งหนึ่งที่ประชาชนมักจะไม่นิยมก็คือ การนำพืชผักชนิดต่าง ๆ นำไปหว่านในไร่ด้วย เมล็ดพันธุ์ผักเหล่านี้จะมีการเก็บไว้ทำพันธุ์เพื่อการเพาะปลูกในปีต่อไปหลังจากเก็บผลผลิตเสร็จ การปลูกพืชผักเหล่านี้ในสมัยที่ปลูกข้าวไร่อย่างเดียวนั้น ชาวบ้านจะนำเมล็ดพันธุ์ผักมาคลุกกับเมล็ดข้าวและปลูกผสมกันไป บางครั้งก็จะปลูกเป็นแนวตามริมไร่ สำหรับการทำนานั้นก็มักจะปลูกพืชผักไว้กิน ในช่วงหน้าหนาว อีกทั้งบริเวณบ้านและริมรั้ว ต่างก็ปลูกพืชผักไว้กิน เป็นกิจวัตร ตลอดระยะเวลาที่ทำไร่ทำนาพืชผักจึงอุดมสมบูรณ์ พืชผักในไร่ เช่น แตงส้ม (แตงกวา) แตงลาย (แตงไทย) บะเต้า (แตงโม) ถั่วบี๋ (ถั่วฝักยาว ซึ่งให้ผลช้าแต่ออกนาน) ถั่วตอ (ถั่วฝักยาวออกผลเร็วแต่หมดเร็ว) พักแดง (พักทอง) พักจิ้ง (พักเขียว) จากการพูดคุยกับแม่บ้านคนหนึ่ง ซึ่งมีอาชีพทำไร่และทอดผ้าในยามว่าง ได้เก็บเมล็ดพันธุ์พืชไว้หลายชนิดได้เล่าให้ฟังว่า "หลังจากกลับจากไร่ทุกวันที่จะต้องหอบเอาพืชผักเหล่านี้กลับมากินทุกวันด้วย บางครั้งก็จะแบ่งขายให้คนอื่น ๆ บ้าง โดยเฉพาะคุณครูในหมู่บ้านก็ชอบซื้อ นอกจากพืชผักในไร่แล้ว พืชผักในนา ก็ได้นำมาใช้กินอีกหลายชนิด มีทั้งปลูกเองรวมทั้งเก็บเอาจากริมรั้ว ริมหนองน้ำ" ผู้ที่ปลูกผักกินเองกล่าวว่า "กินผักปลูกเองแบบนี้อร่อยดีไม่มีพิษร้าย"

ปัจจุบันการทำไร่ ทำนา จะทำตลอดทั้งปี โดยไม่มีเวลาว่างเว้นซึ่งหากจะว่างบ้างก็อยู่ในช่วงเดือน 7 หรือช่วงสงกรานต์ที่ทุกคนจะหยุดพักจากการทำงาน เนื่องจากเวลาดังกล่าวการเก็บเกี่ยวก็หมดสิ้นพอดีด้วย อีกทั้งจะได้ร่วมฉลองตรุษสงกรานต์ อันถือเป็นประเพณีที่สำคัญของปี จากวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปนี้ โดยเฉพาะการทำนาทำไร่ซึ่งมุ่งผลผลิตเพื่อการขายจนกระทั่งแทบไม่ได้หยุดพักนั้น มีพืชหลักที่สำคัญที่นิยมปลูกอยู่ 3 ชนิดคือ

ถั่วเหลือง เดิมถั่วเหลืองจะปลูกเพื่อนำมาทำถั่วเน่าซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสอาหาร โดยการนำถั่วเหลืองมาหมัก 3 คืน แล้วนำมาตากกับเกลือให้ละเอียด ห่อใบตองแล้วนำไปย่างไฟ ใช้สำหรับปรุงอาหาร ทำให้อาหารเข้มข้น ถั่วเหลืองที่ใช้ปลูกจะเป็นพันธุ์พื้นเมืองซึ่งมีลักษณะเม็ดเล็ก

เรียกถั่วตาตาแดง เวลानำไปทำถั่วเน่าแล้วย่างไฟ กลิ่นจะหอม รสอร่อยกว่าถั่วพันธุ์ใหม่รวมทั้งเนื้อจะเหนียวด้วย แต่ปัจจุบันคนหันไปปลูกถั่วเหลืองพันธุ์ที่ทางรัฐส่งเสริมให้ปลูก ถั่วเหลืองจึงเปลี่ยนเป็นพันธุ์ สจ 5 พันธุ์เชียงใหม่ 60 พันธุ์ 702 ซึ่งมีเมล็ดโตและให้ผลผลิตมากกว่าถั่วเหลืองพันธุ์พื้นเมือง ซึ่งจะมีหลงเหลืออยู่บ้างในบางครั้งครวที่เก็บพันธุ์ไว้ปลูกเพื่อกินเอง จากการสอบถามพบว่าปัจจุบันมีเพียง 4 ครอบครัวเท่านั้น ที่ยังมีการปลูกถั่วพันธุ์พื้นเมือง

หอมแดง เดิมหอมที่ปลูกในหมู่บ้านจะเรียกว่า หอมบัว ซึ่งหัวจะเล็กสีเหลืองส้ม กลิ่นหอม นำไปใช้เป็นยาสมุนไพรได้ แต่ละครอบครัวจะปลูกไว้กิน เป็นเครื่องปรุงอาหาร แต่หลังจากรัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้วพันธุ์หอมชนิดใหม่ก็เริ่มเข้ามาแทนที่ เป็นหอมสีแดง จึงเรียกหอมแดง ซึ่งเป็นพืชที่ทำรายได้ดี แต่มีข้อเสียคือ ผลผลิตนี้เก็บไว้ทำพันธุ์ไม่ได้ ในขณะที่หอมบัวดั้งเดิมนั้น ใช้ทำพันธุ์ได้ ชาวบ้านจึงต้องไปซื้อพันธุ์ใหม่มาปลูกทุกครั้ง โดยส่วนใหญ่จะไปซื้อพันธุ์หอมที่อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งมีชื่อเสียงว่าพันธุ์ดี หอมแดงมีข้อแตกต่างจากหอมบัวอีกประการหนึ่งคือ จะมีดอก ซึ่งเวลาออกดอกจะต้องเด็ดทิ้ง เพื่อให้อาหารไปเสริมหัวหอมแทน จึงทำให้ผู้ปลูกมีภาระเพิ่มขึ้นในขณะที่หอมบัวจะ ไม่มีดอก แต่อย่างไรก็ตามดอกหอมก็กินเป็นอาหารได้ โดยจะมีผู้มารับซื้อแต่ราคาจะถูกลงมาก บางครั้งคนก็เอาไปต้มเป็นอาหารให้หมู

กระเทียม เป็นพืชหลักอีกชนิดหนึ่ง ที่ประชาชนนิยมปลูกเป็นเครื่องปรุงอาหาร เมื่อรัฐส่งเสริมให้ปลูก ประชาชนจึงนำมาปลูกเป็นอาชีพ โดยจะปลูกควบคู่ไปกับหอมแดง

รายได้จากการปลูกพืชทั้ง 3 ชนิดนี้ถือเป็นรายได้หลักของหมู่บ้าน โดยการลงทุนก็ย่อมมีการใช้ปุ๋ย ยาฆ่าแมลง ควบคู่ไปด้วย แต่ประชาชนก็ได้หันกลับต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นจากสารพิษเหล่านี้ การประกอบอาชีพ การปลูกถั่วเหลือง หอม และกระเทียม จะทำปีละ 2 ครั้ง โดยช่วงหน้าฝนจะปลูกในไร่ ช่วงหน้าหนาวหน้าแล้งจะปลูกในนา โดยช่วงหน้าแล้งจะนำน้ำจากห้วยแม่แรมมาใช้ ซึ่งการนำน้ำเข้านาจะต้องมีการจัดสรร โดยมีหัวหน้าเหมืองฝาย

เป็นผู้ดูแล ซึ่งบางครั้งการเอาน้ำเข้าบ้านนั้น ทำจนถึงตึก ๆ ตื่น ๆ เนื่องจากทุกคนต่างรอคอย การใช้น้ำเหมือนกัน

การปลูกหอม กระเทียม และถั่วเหลืองนั้น มีผลกระทบต่อพืชผักที่ประชาชนปลูกแซม เพื่อนำมาใช้กินอยู่บ้าง โดยเฉพาะพืชผักบางชนิด เช่น แตงปี ซึ่งเป็นแตงกวาพันธุ์พื้นบ้าน เมื่อก่อนนี้จะปลูกในไร่ข้าว เวลาออกผลจะได้ผลดี ลูกโตรสอร่อย แต่หลังจากที่หันมาปลูกถั่วเหลืองแล้ว เวลาปลูกแตงปีไปด้วย ปรากฏว่าต้นจะขึ้นไม่ดี ใบจะร่วงแคระแกร็นไป ประชาชนบอกว่าต้นถั่วเหลืองจะร้อนไม่เหมือนข้าว ซึ่งจะเย็นกว่า มันไม่เข้ากัน ปัจจุบันคนจึงหันไปใช้พันธุ์แตงกวากระป๋อง ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ซื้อมาปลูก ราคากระป๋องละ 8 บาท เมล็ดพันธุ์แตงกวากระป๋องใช้ทำเชื้อพันธุ์ต่อไม่ได้ต้องซื้อใหม่ทุกปีต่างจากพันธุ์แตงปีซึ่งแข็งแรงและใช้ทำพันธุ์ได้ อย่างไรก็ตามยังมีบางครอบครัวที่ปลูกข้าวไร่อยู่ จึงยังคงปลูกแตงชนิดนี้ได้แต่ก็หายากขึ้นทุกที และผลกระทบอีกประการหนึ่งซึ่งสังเกตเห็น และประชาชนเล่าให้ฟัง คือ จากการถางไร่ออกไปเรื่อย ๆ พืชพันธุ์บางอย่างจะค่อย ๆ ลดลง เช่น พักข้าว ซึ่งมักจะเลื้อยขึ้นตามปลายไม้อยู่ตามเกาะตามห้วย เดี่ยวนี้ไม่ค่อยมี รวมทั้ง ผักหวานซึ่งมักขึ้นตามดอยใกล้ ๆ เมื่อป่าถูกถางทำลายพืชผักเหล่านี้ก็เริ่มหายไปทุกที หากจะพบก็อยู่ในแหล่ง ใกล้เคียง หมู่บ้าน ในอดีตหมู่บ้านไพรหลวงจะมีลำห้วยแม่แรกไหลผ่านหมู่บ้าน ประชาชนจะพากันตัดซอยเอาน้ำเข้าบ้านทำให้บริเวณบ้านและในสวนอุดมไปด้วยพืชผักนานาชนิด เนื่องจากการมีน้ำชุ่มชื้นตลอดปี โดยเฉพาะช่วงหน้าแล้ง พืชผักก็ยังมีมากมาย แต่ปัจจุบันลำน้ำเปลี่ยนไปเนื่องจากการตัดถนนเข้าหมู่บ้าน เรือกวาดตามบ้านจึงมีแต่ความแห้งแล้ง พืชผักหลายต้นเริ่มแห้งเหี่ยวไปไม่สมบูรณ์ตั้งแต่ก่อนอาทิ พลุ ซึ่งใช้กินกับหมากใบจะเล็กแคระแกร็น พืชบางอย่างตายไปเช่นจักค่าน (สะค่าน) ผักตบถ ต้นตำม มะเขือเครือ(มะระหวาน) เนื่องจากขาดน้ำ อย่างไรก็ตามจะมีเพียงบางบ้านเท่านั้นที่ยังมีผักเหล่านี้หลงเหลืออยู่บ้าง ซึ่งมักจะเป็นบ้านที่อยู่ใกล้ลำน้ำ

4.4.2 การทอผ้าฝ้ายงานในเรือนในอดีตซึ่งกลายมาเป็นอาชีพรองของกลุ่มแม่บ้าน

การตำหูก ทอผ้า เป็นสิ่งที่อยู่ควบคู่กับบ้านไพรหลวงมานาน เนื่องจากสมัยก่อนนั้น เลื้อยผ้าไม่ได้มีราคาซื้อขายเช่นปัจจุบัน กลุ่มชนที่อยู่ใกล้ ๆ จึงมักจะปลูกฝ้ายและนำฝ้ายมาทอใช้เอง ดังจะเห็นจากการที่ชาวเขาแต่ละเผ่า ต่างก็ทอผ้าใช้เองแทบทั้งสิ้น หมู่บ้านไพรหลวงก็เป็นอีกหมู่บ้านหนึ่ง ซึ่งอยู่ห่างไกลจากเมือง ซึ่งหากนับระยะทางจากตัวจังหวัดแล้ว เป็นระยะทางถึง 150 กิโลเมตร ประการสำคัญคือ เป็นหมู่บ้านซึ่งอยู่หลังดอยอินทนนท์ ดอยหลวง

ซึ่งเป็นภูเขาสูงสุดของประเทศ ฉะนั้น การเดินทางออกนอกหมู่บ้านจึงเป็นความยากลำบากอย่างยิ่ง ชาวบ้านบางคนเล่าว่า แม้แต่การเดินทางไปอำเภอจอมทอง ซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้านเป็นระยะทางประมาณ 60 กิโลเมตร แต่ก่อนต้องใช้เวลาเดินเท้าเพื่อข้ามดอยหลวงถึง 2 วัน และต้องค้างคืนบนเขา 1 คืน วัตถุประสงค์ในการเดินทางก็เพื่อข้าม ไปซื้อเกลือและอาหารบางชนิด เช่น ปลาหู ปลากระป๋อง ซึ่งเป็นของหายาก และซื้อของอื่นๆกลับมาขายอีก

ผู้รู้คนหนึ่งซึ่งอยู่ในหมู่บ้านมานานได้เล่าให้ฟังว่า "สมัยสงครามญี่ปุ่น บ้านเมืองแจ่ม ชายผ้าขาวได้ดิบดี วาหนึ่ง 100-200 บาท เพราะที่อื่นทุกอย่างไม่มี" บ้านไพรหลวงเป็นหมู่บ้านอีกแห่งที่ทอผ้าเอง ใช้เอง กางเกงผู้ชายสมัยก่อนจะเอาสีดินแดง และเปลือกมะพร้าวมาย้อม เลื่อกก็ใช้ต้นย้อมมาย้อมให้เป็นสีน้ำเงิน นอกจากนี้ยังมีการใช้สีจากต้นไม้อื่น ๆ หลายชนิดมาย้อม โดยการลองผิดลองถูกโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้นครามดูเหมือนจะถูกนำมาใช้มากที่สุด โดยจะเอาใบครามมาแช่ไว้ 3 คืน เอาบะกวีมาเขย่าในน้ำให้เกิดฟอง ตักเอาใบออกแล้วทิ้งไว้ให้ตกตะกอน น้ำแห้งแล้วนำมาเก็บไว้ เมื่อจะย้อมผ้าก็นำมาผสมน้ำเอาซีเถ่าไม้ (ถือว่าเป็นต่าง) รวมทั้งน้ำปูนขาวผสมกันนำมาย้อมผ้า จะได้ผ้าสีดำสนิท กลิ่นหอม สีสคงทน หากต้องการจะได้สีแดงก็ใช้รากต้นฉลักซึ่งมีสีเหลือง นำมาต้มจะได้น้ำสีแดงเลือดนก ผ้านุ่งพระสมัยก่อนก็ใช้ต้นหนามชวากข้างมาต้มย้อม เพราะบางครั้งหาขมิ้น ได้ยากก็จะได้สีเหลือง ต้นไม้อื่น ๆ ยังมีอีกมากนำมาใช้ย้อมได้ทั้งนั้น เช่น เปลือกนมวัวได้สีดำ เปลือกบะริดไม้ (เพกา) ได้สีเขียว เปลือกมะแขว่น ได้สีฟ้าหม่นหน่วยบะกาย(คำแสด) ได้สีแดง เป็นต้น

การทอผ้านอกจากจะใช้ทำเครื่องนุ่งห่ม ยังนำมาทอเป็นผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน และผ้าสาหร่ายดออย่าง ซึ่งแต่ละชนิดก็จะใช้ฝ้ายที่แตกต่างกันตามขนาดของผ้า ทั้งฝ้ายเล็ก ฝ้ายใหญ่ ลวดลายของผ้าที่มีการจกลายลงไปเป็นรูปต่าง ๆ นั้นลวดลายที่มักพบ คือ ช้าง ม้า อันเป็นลายที่พบได้บ่อยบนเชิงผ้าปูที่นอน สำหรับลายจกบนหน้าหมอนก็มักจะเป็น ลายนก ลายดอกไม้อ่อนช้นดินจกนั้นเล่าลวดลายก็ยังมีมากมาย มีทั้ง เชียงแสนน้อย เชียงแสนใหญ่ ลายนก ลายหงส์ ซึ่งหากจะพิจารณาลายเหล่านี้ก็ดูเหมือนว่าผู้ทอได้นำสิ่งที่พบเห็นอยู่รอบ ๆ มาประดิษฐ์คิดค้นออกมาเป็นลวดลายต่าง ๆ บนผ้า ไม่ว่าจะเป็นช้าง ม้า นก ดอกไม้ ล้วนเป็นสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติทางภาคเหนือ บางครั้งลายช้าง ลายม้า ยังมีการประดิษฐ์เพิ่มเติมเป็นลายม้าทรงเครื่อง ลายช้างทรงเครื่อง ซึ่งจะมีเครื่องทรงอยู่ข้างหลัง อันเนื่องมาจากสัตว์ทั้ง 2 ชนิด ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ เป็นพาหนะของพระมหากษัตริย์สมัยโบราณ ทั้ง ในการเดินทางและการสู้รบ ประชาชนคงจะได้ยินได้ฟัง พร้อมทั้งอาจเคยมีประสบการณ์จริงมาจึง ได้จินตนาการออก

มาเป็นลวดลายที่ปรากฏให้เห็น

ผ้าที่ทอกันเองนี้แม่อยู่ (แม่เฒ่า) คนหนึ่งเล่าว่า สมัยก่อนเวลาผู้หญิงผู้ชายจะแต่งงานกัน ผู้หญิงจะต้องเตรียมทอผ้าห่ม ผ้าปูและของใช้ต่าง ๆ เพื่อเตรียมสำหรับการออกเรือนมีครอบครัวใหม่ ดังนั้นผู้หญิงทุกคนจะต้องทอผ้าเป็น นอกจากนี้ธรรมเนียมอีกประการหนึ่งของหมู่บ้านนี้คือการทำบุญปล่อยเข้าสังข์ ซึ่งเป็นการทำบุญหลังจากที่มีคนตายโดยจะทิ้งระยะเวลาไว้ประมาณ 1 ปี หรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับเจ้าภาพ ในงานนี้จะมีการสร้างเรือนน้อยและเตรียมของใช้ต่าง ๆ บรรจุในเรือสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่นอน หมอนมุ้งผ้าปู โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ตายเป็นผู้หญิงอายุมากแล้วลูกหลานญาติมิตร จะทอผ้าขึ้นตีนจกอุทิศไปให้ด้วย ซึ่งสิ่งของทั้งหมดนี้จะมอบให้วัดต่อไป ผู้เฒ่าผู้แก่บางคนในหมู่บ้านได้คุยให้ฟังพร้อมทั้งทอผ้าไปด้วยว่า "อยู่ต้องเตรียมทอผ้าพวกนี้ไปด้วย เพื่อตายไปจะได้ไม่ต้องลำบากหลาน" จะเห็นว่าผ้าที่ทอนี้ ผูกพันกับชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายเลยทีเดียว สิ่งที่ปรากฏให้เห็นในขณะนี้คือแทบทุกบ้านในหมู่บ้านนี้มีตุ้มไม้ขนาดเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ในตุ้มจะมีหมอน ผ้าห่ม ผ้าปู เก็บเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบสวยงาม ลวดลายของหมอนหน้าจกจะมองเห็นโดดเด่นอยู่บนเรือน ถือได้ว่าเป็นเครื่องประดับบ้านที่สำคัญชิ้นหนึ่งที่จะขาดไม่ได้

การทอผ้าของหมู่บ้านนี้ เริ่มมีการตื่นตัวกันขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งและได้ทำกันอย่าง เป็นล่ำเป็นสัน เมื่อมีโครงการส่งเสริมการทอผ้าโดยองค์การเอกชนแห่งหนึ่ง ได้เข้ามาสนับสนุนการทอ และรับซื้อผ้าที่ทอไปจำหน่ายให้ด้วยพร้อมกันนั้น ได้ส่งเสริมให้กลุ่มแม่บ้านคิดค้นการย้อมสีผ้าโดยใช้พืชพันธุ์ที่มีอยู่ตามบ้าน โครงการนี้ได้เริ่มเข้ามาดำเนินการในเดือนมีนาคม 2533 จากโครงการดังกล่าวหมู่บ้านนี้จึงได้ตั้งกลุ่มทอผ้าขึ้นมา คนที่เข้าร่วมโครงการมีหลายกลุ่มอายุทั้งคนเฒ่าคนแก่ วัย 70 ปีไปจนกระทั่งเด็กสาววัยสิบกว่าปี การทอผ้ามีทั้งการทอสีพื้น ๆ และการทอเป็นลวดลาย ผ้าฝ้ายสีขาวนิยมทอแล้วจกที่เชิงเป็นลวดลายข้าง ลายม้า มีหลายคนที่จกตีนชั้น แต่การจกค่อนข้างใช้เวลาอันจึงมีทำน้อยเพียง 2-3 คน นอกนั้นจะนิยมทอผ้าสีพื้นเพื่อจำหน่ายเป็นเมตร ผ้าฝ้ายที่นำมาทอมีทั้งที่ปั่นเอง เนื่องจากบางบ้านจะปลูกฝ้ายเอง และบางบ้านจะรับฝ้ายมาจากโครงการ โดยคิดน้ำหนักเป็นกิโลกรัม หลังจากทอผ้าเสร็จก็จะหักค้ำฝ้ายออกแล้วคิดค่าทอผ้าเป็นเมตร ๆ การทอผ้านี้ทางโครงการจะมาแนะนำและให้กลุ่มแม่บ้านทอเป็นแบบต่าง ๆ เช่น ตุ่ง (ธง) ผ้าม่าน ผ้ารองจาน และปลอกหมอน อันเป็นงานที่แตกต่างไปจากวิธีการเดิม และผ้าเหล่านี้ชาวบ้านก็ไม่เคยใช้มาก่อน แต่การทอผ้าเป็นเรื่องที่ทุกคนสนใจที่จะทำ พร้อมกันนั้นก็คิดค้นเรื่องสีไปด้วย โดยสีที่ย้อมผ้านั้นจะหาไม่มาเอง บางครั้ง

จะฝากให้คนที่ไปไร่ไปเลี้ยงวัวช่วยเก็บมาให้ โดยจะให้ราคาเป็นหาบ ไม้บางชนิดหาบละ 20 กว่าบาทบางชนิดก็หาได้ง่ายๆ เช่น แกนตันขนุนที่ถูกโค่นลงมาเมื่อแก่ ต้นไม้บางชนิดก็ไปถามเอาเปลือกตามไร่ใกล้ ๆ บ้าน การเอาเปลือกไม้มาทำสีจะตากมาต้นละ เล็กน้อยไม่มีการโค่นทั้งต้น แม่บ้านคนหนึ่งวัย 40 กว่าปี ที่บ้านมีกระท่อผ้า 2 หลัง อยู่ใต้ถุนยุงข้าว มีลูกสาววัยสิบแปดปีช่วยทอได้เล่าให้ฟังว่า "การทอผ้าก็ช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ไม่ว่างงาน ผ้าที่ทอส่วนใหญ่ก็ส่งโครงการหมดไม่เคยนำมาใช้เอง เพราะทำเสร็จก็อยากขาย ตอนหลัง ๆ อยากตัดมาใช้เองบ้าง เพราะ ไปเห็นคน ในอำเภอ ใส่ผ้าฝ้ายขึ้นต้นจนแล้วสวย เรามัวแต่ทำกันแต่ไม่เคยใส่เอง ไม่คิดว่าจะสวย " สำหรับ ไม้ที่นำมาย้อมผ้านั้นส่วนใหญ่กลุ่มแม่บ้าน จะซื้อเอามาไว้เป็นหาบแล้วค่อย ๆ ย้อมไปเรื่อย ๆ ที่น่าสนใจก็คือคนไหนย้อมสีอะไรก็จะย้อมสีนั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าเปลือกไม้จะหมดและหาได้ใหม่ แม่บ้านวัย 38 ปี อีกคนหนึ่งซึ่งได้คิดค้นเรื่องสีย้อมผ้าหลายสี มักจะได้อะไรที่ออกมาแล้วสวยแปลกตาทั้งนั้น มีครั้งหนึ่ง ได้ย้อมสีเปลือกไม้ฝางและได้ลองเอาต้นกล้วยที่เน่าแล้วมาชยำกับฝ้ายที่กำลังย้อมอยู่ปรากฏว่าได้สีใหม่ออกมาอีกสีหนึ่งซึ่งไม่เคยมีมาก่อน สิ่งนี้ทำให้แม่บ้านคนนั้นสนใจที่เรียนรู้เรื่องสีไปเรื่อย ๆ ที่บ้านหลังนี้จะมียี่ 2 ตัว โดยเป็นของแม่และของลูกสาวที่แม่ได้ฝึกให้ลูกสาวทอด้วย ถึงแม้จะเริ่มหัดทำแต่ฝีมือก็ดี ทั้งนี้เป็นเพราะมีความมานะ การย้อมผ้าของแม่บ้านคนนี้สิ่งที่นำมาใช้ประกอบการย้อมก็มักจะเป็นต่างซึ่งได้มาจากซื้อ ถ้า ภูเขาที่กินกับหมาก และเกลือ สิ่งเหล่านี้จะช่วยสกัดสีออกมาจากไม้และทำให้สีติดผ้าคงทน บางครั้งการย้อมผ้าจะนำสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวคือ ชีเปอะ (ดินโคลน) มาผสมด้วยซึ่งจะทำให้ได้สีแตกต่างกันออกไป เช่น เปลือกต้นบะนะ (สมอ) เมื่อนำมาต้มผสมต่างแล้วจะออกสีน้ำตาลแก่ ๆ เวลาผสมชีเปอะลงไปจะได้สีดำเป็นต้น การย้อมผ้าด้วยเปลือกไม้ในขณะนี้ สีที่ได้มีมากมายสี ที่ออกมามักจะไม่สดใสเจิดจ้าแต่ก็สวย ส่วนใหญ่จะสีทึม ๆ เช่น น้ำตาล แดง เลือดนก สีม่วง ดำ ฟ้ำหม่น เขียว บางครั้งการเรียกชื่อแต่ละสีจะมีสร้อยคำต่อท้ายตามแต่คนย้อมจะเรียก เช่น สีอ้อยสร้อย (น้ำตาล) สีออน (สีชมพู) สีแดงเปิด (แดงจางๆ) ฟ้ำหม่น (สีเทา) เป็นต้น (รายชื่อสีย้อมผ้าที่รวบรวมไว้ อยู่ในภาคผนวก 4)

การย้อมผ้าโดยใช้สีธรรมชาติเหล่านี้ กำลังเป็นที่นิยมกันในหมู่บ้าน ขั้นตอนการย้อมต้องใช้เวลาเป็นวัน ๆ และการย้อมจะต้องมีขั้นตอนหลายอย่าง ใช้ส่วนผสมหลักคือ ต่าง ภูเขา และบางครั้งจะเติมสนิมเหล็กไปด้วย เพื่อทำให้สีแตกต่างกันออกไปและบางครั้งผู้ย้อมจะเอาไม้ 2 อย่างมาต้มรวมกันก็จะได้อะไรแปลกออกไปอีก เช่น ไม้บ้วยรวมกับไม้ฝางจะได้สีม่วงเข้ม บะริตไม้ผสมกับใบสับปะรด จะได้สีเขียวสดใส เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าผู้ย้อมอยากจะทำแบบไหน หากอันไหนลองแล้วไม่ได้ผลก็ทิ้งไปไม่มีใครว่าอะไร

การทอผ้าฝ้าย ผ้าตีนจก และการย้อมผ้าฝ้ายด้วยสีธรรมชาตินี้ หลายคนกำลังรื้อฟื้นความรู้เก่า ๆ บ้างก็ไปสอบถามพ่ออ้อย แม่อ้อย บ้างก็รับฟังมาจากเพื่อนบ้านที่ไปเข้ารับการอบรมมาจากโครงการฯ บ้างก็กลับมาทดลองเอาเอง สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการพัฒนาฝีมือ ความรู้สติปัญญา อันมีมาแต่อดีต และเป็นที่น่ายินดีที่หมู่บ้านแห่งนี้ยังมีผู้อาวุโสที่มีฝีมือด้านช่างไม้ ด้านการจกผ้า การตัดเย็บผ้าเหลืออยู่ นับแต่พ่ออ้อยมอวัย 84 ปี มีฝีมือในการทำอุปกรณ์การปั่นฝ้าย เช่น เฝี่ยน ฝีม นอกจากนั้นยังทำกระบวยตักน้ำอีกด้วย แม่อุน วัย 58 ปี มีฝีมือในการตัดเย็บเสื้อผ้าเก่าและกางเกงสะต่อโดยใช้มือเย็บ และปัจจุบันทางโครงการฯ ก็ได้สนับสนุนให้ทำโดยใช้ผ้าฝ้ายมาเย็บ แม่อ้อยคำทอง วัย 70 ปี ทอผ้าชิ้นลัวะ ทอผ้าฝ้ายสีขาว ทอย้อมโดย แม่อ้อยคำทองนี้เคยไปทอผ้าช่วยป่าแสงดา บ้านสิทธิ์ ศิลปินแห่งชาติด้านหัตถศิลป์ ปี พ.ศ. 2533 ซึ่งอยู่ที่อำเภอจอมทอง ฉะนั้นฝีมือการทอจึงสวยงามนัก นอกจากนี้แม่อ้อยเต่ง วัย 63 ปี แม่อ้อยก้อย วัย 60 ปี และพี่อวนวัย 48 ปี มีฝีมือในการทอผ้าชิ้นตีนจกด้วยลวดลายแบบโบราณสำหรับกลุ่มแม่บ้านวัย 30-40 ปี มักจะทอผ้าฝ้ายและจกลายข้าง ลายม้า เพื่อทำเป็นของใช้ต่าง ๆ สิ่งที่พบในช่วงที่ศึกษาคือ ในเวลากลางวันหลังจากว่างจากภารกิจส่วนตัว แม่บ้านจะพากันมานั่งทอผ้าใต้ถุนบ้านหรือใต้ถุนยุงข้าว บางคนก็ทอในบ้าน กลุ่มแม่อ้อยที่ไม่ได้ทอก็จะทำหน้าที่ย้อมผ้าปั่นฝ้าย ครั้งหนึ่งผู้ศึกษาพบแม่อ้อยผัด วัย 78 ปี กำลังสอนหลานสาวซึ่งเรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 3 หัตถทอผ้า ซึ่งแม่อ้อยบอกว่าเด็กอยากจะเรียนเองคงเพราะเห็นว่าอ้อยทำ

การทอผ้าได้ดำเนินมานานแล้ว สำหรับการทำให้ผู้ชายก็เริ่มมาได้ประมาณ 3 ปี สิ่งนี้ส่งผลให้กลุ่มแม่บ้านเริ่มมีรายได้เสริมสำหรับครอบครัวเดือนหนึ่งๆ ตก ประมาณ 1000 - 2000 บาท สูงสุดอาจเป็น 3000 บาท ขึ้นอยู่กับว่าใครจะชยันทอได้มากน้อย อย่างไรก็ตาม การทอผ้าฝ้ายก็เป็นงานที่น่าสนใจและเป็นอาชีพที่ไม่ต้องลงทุนสูง อาศัยเพียงแรงกายและทักษะนอกจากนี้ยังเป็นอาชีพที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม กลับเป็นการประยุกต์เอาสิ่งแวดล้อมมาใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินงานเสียอีก งานทอผ้าไม่ได้เป็นงานที่น่าเบื่อหน่ายเพราะผลงานที่ปรากฏนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ ทั้งด้านรายได้และฝีมือที่แสดงออก นอกจากนี้เยาวชนหลายคนได้หันมาสนใจงานประเภทนี้ด้วย ถือได้ว่าเป็นการถ่ายทอดมรดกทางด้านวัฒนธรรมพื้นบ้านได้อย่างดีทีเดียว และในอนาคตหากการทอผ้ายังคงเป็นไปด้วยดีเยาวชนทั้งหลายคงไม่ต้องเดินทางไปหางานทำนอกหมู่บ้าน เพราะยังมีทางเลือกสำหรับพวกเขาอยู่

4.4.3 การเลี้ยงหมู : ความสัมพันธ์ระหว่างคน หมู และพืชผัก

ในหมู่บ้านไพรหลวงนี้ หลายบ้านมีการเลี้ยงหมูโดยภายในบริเวณบ้านจะมีการสร้างคอกหมูไว้ในส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งคอกหมูมักจะสร้างขึ้นจากปึกไม้ซึ่งเป็นไม้เศษ ๆ แต่มีขนาดใหญ่ การปูพื้นจะมีร่องให้ขี้หมูหลุดร่วงลงไปได้ สำหรับที่ใส่อาหารจะทำรางไม้ ทำจากไม้ที่เจาะเป็นร่อง หมูที่เลี้ยงนั้นมีความสัมพันธ์กับชีวิตประชาชนมานาน เนื่องจากในอดีตนั้นประชาชนจะตำข้าวเอง แทบทุกบ้านจะมีมอ (ครกกระต๋อง) ไว้ตำข้าวการตำข้าวจะทำให้เหลือเปลือกข้าวและรำข้าว ซึ่งส่วนนี้เมื่อผัดแล้วก็จะกลายเป็นอาหารไก่และอาหารหมู เมื่อโรงสีเริ่มเข้ามาเมื่อประมาณ 15 ปีมานี้ การตำข้าวก็ยกเลิกไป ปัจจุบันมอจะเหลือเพียง 3 ใบ ซึ่งมักใช้ตำข้าวแบ่งสำหรับทำขนม การสีข้าวจะมีเกลบและรำ ซึ่งนำมาใช้เลี้ยงสัตว์ได้ เนื่องจากทุกบ้านจะสีข้าวและมีรำเหลือทุกครั้ง ดังนั้นการเลี้ยงหมูและการเลี้ยงไก่จึงตามมา หมูที่เลี้ยงในสมัยดั้งเดิมนั้นมักเป็นหมูสีดำ เรียกว่าหมูยาง ซึ่งยางจะเป็นผู้นำมาขายในหมู่บ้าน ในระยะหลัง ได้เริ่มมีหมูพันธุ์ซึ่งมีสีขาวอันเป็นหมูที่พ่อค้าในอำเภอจอมทองนำมาขาย หมูยางกับหมูพันธุ์จะมีความแตกต่างกันตรงราคาและการเจริญเติบโต ลูกหมูพันธุ์สีขาวราคาที่จะอยู่ประมาณ 400-500 บาท ส่วนลูกหมูยางตัวหนึ่งประมาณ 200-250 บาท การเลี้ยงหมูแต่เดิมนั้น จะใช้รำข้าวผสมกับผักต้มซึ่งผักที่ใช้มีทั้ง ต้นบอน ผักโขมหนาม ผักเปี้ยว (ผักแพว) ผักเผ็ดฝรั่ง (เชื่อกันว่าฝรั่งนำเข้ามา) ผักเผ็ดหลวง (ผักคราดหัวแหวนดอกใหญ่) ต้นบุก หยวกกล้วยและมะละกอ ผักเหล่านี้จะนำมาต้มรวมกัน สำหรับหยวกกล้วยจะนำมาซอยเป็นแฉ่นบาง ๆ และมะละกอก็จะหั่นเป็นแฉ่นก่อนที่จะนำไปต้ม พืชผักเหล่านี้สามารถจะหาได้ในหมู่บ้านทั้งภายในสวน ผักตามทุ่งนา ริมห้วย หนองน้ำ การเตรียมอาหารให้หมูจะเริ่มตั้งแต่การไปเก็บผักแล้วนำมาต้ม อาหารจะให้วันละ 2 ครั้งคือ เข้ากับเย็น เวลาที่เก็บผักอาจเป็นช่วงเวลาที่ไปทำไร่ ตอนกลับบ้านจะแฉ่นเก็บตามทุ่งนาหรือห้วยหนอง หรือบางคนอาจจะไปเก็บตอนเช้าๆ ในหมู่บ้านไพรหลวง ในช่วงตอนเช้าหรือเย็นบางครั้งจะได้ยินเสียงร้องของหมูอ้ออึงที่เดี๋ยวนั้นเนื่องมาจากการหิวอาหารพร้อมๆกัน อย่างไรก็ตามนับว่าเป็นบรรยากาศของชนบทที่นับวันจะไม่ค่อยได้เจอแล้ว

การเปลี่ยนแปลงเรื่องหมูและอาหารหมูเริ่มเกิดขึ้น เมื่อมีอาหารหมูสำเร็จรูปที่ขายเป็นกิโลกรัมหรือเป็นกระสอบเข้ามา อาหารหมูสำเร็จรูปนี้เลี้ยงแล้วให้ผลเร็ว เพราะเขาบอกว่า เป็นหัวอาหาร จากเดิมที่เลี้ยงหมูยางด้วยรำข้าวและผัก จะใช้เวลาเลี้ยงประมาณ 7-8 เดือน ถึงจะโตเต็มที่ แต่หากหันมาเลี้ยงหมูพันธุ์โดยใช้หัวอาหารเลี้ยงจะใช้เวลาเพียง 3

เดือนเท่านั้นก็ขายได้ ระหว่างหมูนันท์กับหมูยาง หมูนันท์จะโตเร็วกว่าและขายได้ราคาดีกว่า การเปลี่ยนมาเลี้ยงหมูขาว ทำให้ต้องซื้อหัวอาหารมาเลี้ยงด้วย เป็นเหตุให้การเลี้ยงหมูเริ่มมีการลงทุนมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงหมูนันท์ก็ให้ผลเร็วกว่าหมูยางที่เลี้ยง 7-8 เดือน ซึ่งขายได้เพียง 7-800 บาท ในขณะที่หมูนันท์ที่เลี้ยงเพียง 3-4 เดือนก็ขายได้ราคาถึง 1000-1300 บาท ราคาสูงสุดได้ถึง 1600 บาท แต่ถึงแม้จะมีหมูนันท์และมีหัวอาหารมาจำหน่ายหลาย ๆ บ้านก็ยังนิยมเลี้ยงหมูด้วยพืชผัก เพราะหัวอาหารหมูแพงเกินไป พืชผักนั้นยังหาได้ง่ายตามห้วยตามนา แม้อายุน้อยวัย 70 ปี ซึ่งผู้ศึกษาพบขณะอยู่กลับจากการไปทำไร่พร้อมทั้งแบกกระบุงผักกลับมาต้มให้หมู เล่าให้ฟังว่า

"พืชผักที่เก็บมาทั้งคนทำหมูกินเหมือนกันนั่นแหละ เช่น ผักเป็ยวคน จะเอายอดไปใช้แกงแค ผักโขมตอนต้นหนุ่ม ๆ (อ่อน) คนก็เอาไปแกงกิน เวลาแก่ก็เอามาต้มให้หมูกิน ผักเผ็ดฝรั่งคนก็เอายอดมานั่งจิ้มน้ำพริกได้ ผักเผ็ดหลวงก็เอายอดมาใส่แกงแค ต้นบอนคนกินยอด ส่วนหมูกินทั้งต้น ส่วนหยวกกล้วยนั้นคนก็กินเนื้ออ่อนข้างใน หมูกินได้ทั้งต้น ทั้งคนทั้งหมูกินเหมือน ๆ กันนั่นแหละ"

ปัจจุบันนี้ในหมู่บ้านมีการเลี้ยงหมูหลายครอบครัว บางครอบครัวก็เลี้ยงหมูนันท์บางครอบครัวก็เลี้ยงหมูยาง สภาพที่พบคือขณะที่เดินไปตามบ้านก็จะเห็นคนชวยหยวกกล้วย บางคนไปเก็บผักให้หมู บางคนกำลังต้มผักในน้ำ บางคนกำลังให้อาหารหมู การเลี้ยงหมูนั้นนอกจากจะเลี้ยงไว้ขายแล้ว บางบ้านจะเลี้ยงไว้โดยไม่ขายแต่จะเตรียมไว้สำหรับการทำบุญ เช่น หากเตรียมที่จะมีปอยลูกแก้ว (บวชเณร) หรือปอยเข้าสังข์ (ทำบุญอุทิศให้คนตาย) ในปีหน้าครอบครัวนั้นจะเริ่มเลี้ยงหมูไว้เพื่อใช้ทำอาหารเลี้ยงแขก วันงานจะได้ไม่ต้องเสียเงินทองไปซื้อหมูอีก ซึ่งธรรมเนียมนี้ได้ถือปฏิบัติกันหลายครอบครัว นอกจากจะนำเนื้อหมูมากินแล้วหัวหมูต้มยังได้ถุณนำมาใช้ในพิธีกรรมหลายอย่าง เช่น การเลี้ยงผีปู่ย่า การเลี้ยงผีเจ้านาย จะต้องมีหัวหมูต้มพร้อมเหล่าไห ไก่คู่เป็นเครื่อง เช่นสังเวद्यด้วย หมูจึงเป็นสัตว์ที่อยู่เคียงคู่หมู่บ้าน และทำประโยชน์นานับประการ อีกทั้งคนและหมูต่างก็ได้อาศัยพืชผักในธรรมชาติมาเลี้ยงดูชีวิตทั้งคน : หมู : และพืชผัก ต่างมีความสัมพันธ์กันมานาน หากในอนาคตพืชผักเริ่มลดน้อยลงไป อาหารของหมูก็กต้องเปลี่ยนรูปแบบไปด้วย ผลที่เกิดตามมานั้นก็อาจมีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอาหารหมูที่แพงขึ้นหรือการเลี้ยงหมูอาจลดลงไปได้

4.4.4 การเลี้ยงวัว อาชีพสำหรับคนกลุ่มน้อย

ในอดีตนั้นหมู่บ้านไพรหลวงนิยมเลี้ยงควายเอาไว้ไถนาเลี้ยงวัวเอาไว้เพียมเกวียน สำหรับใช้ขนข้าวและพืชพันธุ์จากไร่ นา ปัจจุบันนี้การทำงานได้เปลี่ยนไปจากเดิม โดยประชาชนหันไปใช้ควายเหล็กสำหรับไถนา เวลาตีข้าวเสร็จก็ใช้บรรจุกะสอบแล้วใช้รถยนต์ขน ไม่จำเป็นต้องใช้วัวควายอีกแล้ว อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่า มี 2 ครอบครัวในหมู่บ้านที่ยังคงใช้ควายไถนาและใช้วัวเพียมเกวียนอยู่ วัวควายในหมู่บ้านซึ่งแต่ก่อนมีเกือบทุกครอบครัวก็เริ่มเลิกไป แต่ในระยะต่อมาได้มีคนที่ย้ายไปเลี้ยงวัวไว้ขายโดยจะเลี้ยงเป็นฝูง ซึ่งมีประมาณ 6 ครอบครัว มี 1 ครอบครัว ที่มีการเลี้ยงผ้า (รับวัวจากคนอื่นมาเลี้ยงแล้วผลที่ได้จะแบ่งครึ่ง) ซึ่งจะมีวัวทั้งหมดประมาณ 300 ตัว วัวเหล่านี้ไม่ได้เลี้ยงในหมู่บ้านเนื่องจากไม่มีที่ และจะเอาไปเลี้ยงในนาที่ไม่ได้เนื่องจากนาต้องใช้ปลูกพืชผล เจ้าของวัวเหล่านี้จะนำวัวไปเลี้ยงในไร่บริเวณแม่ชาน ซึ่งอยู่ในตำบลเดียวกันแต่ห่างไปประมาณ 20 กิโลเมตร บางครั้งจะต้อนวัวไปเลี้ยงในป่าบริเวณแม่หม่มและห้วยหลวง ชาวบ้านคนหนึ่งเล่าว่า

“ เดี่ยวนี้วัว ควายไม่ได้ลงนาแล้วเพราะทำนาตลอด เมื่อก่อนข้าวงามดินดีเพราะเอาวัวควายไปเลี้ยงกลางทุ่ง แต่เดี๋ยวนี้ทำนาไม่มีโอกาสได้ปุ๋ยจากวัวควายแล้ว ต้องใช้ปุ๋ยเคมีแทนดินเลย เป็นก้อนแข็งน้ำไม่เข้าเป็นก้อนกระเดือกกระตัก ปุ๋ยแบบนี้ใช้ 2 ปี ดินก็เสียแล้ว ”

การแก้ปัญหาเรื่องดินนี้ ผู้เล่าได้บอกว่าได้ใช้ปุ๋ยคอกผสมปุ๋ยเคมี โดยต้องจ้างรถไปขนขี้วัว ที่เขาเลี้ยงที่ตามป่า ค่าจ้างเที่ยวหนึ่งประมาณ 250 บาท ขี้วัวนั้นไม่ต้องซื้อเขาให้ฟรีเพราะถือว่าย่อยหมู่บ้านเดียวกัน ถึงแม้ปัจจุบันนี้วัวควายจะไม่ค่อยปรากฏให้เห็นในหมู่บ้านแต่ก็ยังมีการเลี้ยงเหลืออยู่บ้างหากจะเข้าไปในป่าหรือตามที่ไกล ๆ ออกไป

อาชีพต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นอาชีพส่วนใหญ่ของคนในหมู่บ้านนอกจากนี้อาจมีอาชีพที่กระทำเป็นครั้งคราว เช่น การรับจ้าง ช่างไม้ จักสาน การทำเผียน ปั่นฝ้าย ทำฟิม ทำตุ่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะถือเป็นอาชีพที่ไม่ค่อยจะถูกเท่าไรนัก เพราะมักจะทำเมื่อมีคนต้องการแล้วมาสั่งไว้ งานต่าง ๆ ที่กล่าวมามักเป็นงานในหมู่บ้าน สำหรับการออกไปทำงานนอกหมู่บ้านนั้นพบว่า มีกลุ่มผู้ชายประมาณ 10 คน ได้ไปทำงานที่ประเทศสิงคโปร์ สำหรับกลุ่มผู้หญิงไม่ค่อยมีคนออกไปทำงานนอกหมู่บ้านเท่าไรนัก

4.5 ประเพณีที่สำคัญของหมู่บ้าน

วัฒนธรรมประเพณีในหมู่บ้านไพรหลวงมีทั้งประเพณีทางด้านพุทธศาสนาและประเพณีพื้นบ้าน ประเพณีทางพุทธศาสนาจะคล้ายคลึงกับท้องถิ่นอื่น เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา วันอาสาฬหบูชา และวันออกพรรษา สำหรับประเพณีที่อาจมีความแตกต่างออกไปนั้น จะเป็นประเพณีของท้องถิ่นที่มีความสำคัญและมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งประเพณีเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของคน นอกจากนี้บางประเพณี จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับพระพุทธรูปเจ้า อาทิ ประเพณีเผาหิ้วผิงไฟพระเจ้า งานประเพณียี่เป็ง เป็นต้น ในที่นี้จะขอกล่าวถึงประเพณีของท้องถิ่นที่น่าสนใจ และมีความสำคัญต่อคนในชุมชนดังนี้คือ

4.5.1 ประเพณียี่เป็ง

ประเพณีนี้จัดขึ้นในเดือนยี่เป็ง คำว่ายี่เป็งหมายถึง วันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ เดือนยี่นั่นเอง ประเพณีนี้จัดขึ้นเพื่อเป็นการบูชาพระพุทธรูปเจ้า บูชาแม่น้ำที่ได้ให้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การบูชามี 3 แบบคือ การฟังเทศน์ การลอยกระทงและการตามประทีปโคมไฟ แต่ละบ้านจะมีการตกแต่งประตูบ้านด้วยทางมะพร้าว ต้นกล้วย ต้นอ้อย ต้นกูก และจุดประทีปโคมไฟตามประตูบ้าน สำหรับที่วัดนั้นจะมีการฟังเทศน์มหาชาติ 13 กัณฑ์ โดยจะเทศน์ทั้งคืน หลายกัณฑ์จะเกี่ยวกับการเดินป่ากลับเข้าเมืองของพระเวสสันดร พระนางมัทรี กัณฑ์มหาชาติ และชูชก จึงมีการจำลองสภาพป่ามาไว้ในวัดเพื่อให้สอดคล้องกับการเทศน์ การตกแต่งในวัดจึงมีการทำรั้วราชวัตร โดยใช้ทางมะพร้าว ต้นกล้วย ต้นอ้อยและต้นกูก รวมทั้งนำประทีปโคมไฟมาประดับตกแต่ง ในงานยังมีการจุดดอกไม้ไฟรวมทั้งมีการจุดประทัดเสียงสนั่นหวั่นไหว เพื่อที่จะเป็นการบูชาพระพุทธรูปเจ้า

4.5.2 ประเพณีเผาหิ้วผิงไฟพระเจ้า

ประเพณีนี้จัดขึ้นในเดือนสี่เป็ง อันเป็นเดือนที่มีความหนาวเย็นมากที่สุดจึงได้เกิดประเพณีเผาหิ้ว (ผิง) ให้พระพุทธรูปเจ้าได้ผิงไฟเพื่อบรรเทาความหนาวเย็น การหาผิง ..และจุดไฟจะเป็นหน้าที่ของพระและเณรในวัด โดยจะเก็บไม้จี่ (ซึ่งชี้) และไม้บง (ไม้ไผ่) ตามป่าขนาดความยาวประมาณ 2-5 วา นำมากองรวมกันที่ลานวัด แล้วจะทำการเผาในเข้ามิด

ของวันเพ็ญเดือน 4 เมื่อไม้ทั้งสองชนิดถูกเผาจะส่งเสียงประทัดสนั่นไปทั่วหมู่บ้าน เมื่อประชาชนได้ยินจะพากันตื่นขึ้นมาหุงหาอาหาร บางบ้านจะเผาข้าวหลามซึ่งบรรจุด้วยข้าวที่เพิ่งเก็บเกี่ยวมาใหม่ ในเช้ามีตของวันนั้นประชาชนจะนำอาหารคาวหวาน ข้าวใหม่ และข้าวหลามมาทำบุญตักบาตรพร้อมทั้งพากันผิงไฟไปด้วย

4.5.3 ประเพณีสงกรานต์ปีใหม่

ประเพณีจัดขึ้นในเดือนเจ็ด โดยจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 13 เมษายนของทุกปี วันปีใหม่จะมีการทำกิจกรรมหลายอย่าง ทั้งการชำระล้างทำความสะอาดบ้านเรือนข้าวของเครื่องใช้ การรดน้ำพระเจ้าหลวง (พระพุทธรูปในวัด) ด้วยน้ำขมิ้นส้มป่อย การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ รวมทั้งพ่อแม่ญาติพี่น้อง โดยใช้น้ำขมิ้นส้มป่อย รวมทั้งการมอบเสื้อผ้าใหม่ให้ผู้อาวุโส การรดน้ำดำหัวทำเพื่อแสดงถึงการขอขมา ในสิ่งที่อาจมีการล่วงเกิน อีกทั้งเพื่อการคารวะบูชาด้วย ในช่วงเทศกาลนี้จะมีการทำอาหารคาวหวานเพื่อนำไปทำบุญและเพื่อเลี้ยงดูปู่เสื่อแก่บรรดาญาติพี่น้องที่มักจะเดินทางกลับมาจากที่ต่างๆเพื่อมาร่วมงานนี้ ทางด้านการไปทำบุญที่วัดนั้นจะมีการขนทรายเข้าวัดและนำตุ้ง (ธงที่ทำจากกระดาษตัดเป็นรูปคนและเป็นชื่อ) ซึ่งผูกติดกับก้านเชือกนำไปปักบนกองทรายพร้อมทั้งมีกรวยดอกไม้ 1 กรวยวางไว้ด้วยเพื่อที่จะทำการขอขมาว่า ในช่วงที่ผ่านมาอาจจะมีการเหยียบย่ำและนำดิน หิน ทรายจากในวัดติดไปด้วย จึงขนทรายเข้ามาทดแทน

4.5.4 ประเพณีปอย

ปอย ความหมายคือ การมารวมกันเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ประเพณีพื้นบ้านของหมู่บ้านแห่งนี้มีงานปอยอยู่ 4 อย่างคือ ปอยหลวง ปอยลูกแก้ว ปอยเข้าสังข์และปอยล้อ ประเพณีปอยมักจะกระทำในเดือน 8 อันเป็นช่วงที่พักจากการทำงานและอยู่ในช่วงฤดูแล้งจึงทำให้การเดินทางไปมาสะดวกและไม่ต้องกังวลเรื่องฟ้าฝน แต่ละปอยนั้นจะมีจุดมุ่งหมายและกิจกรรมแตกต่างกันไปดังนี้คือ

ปอยหลวง จัดขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองศาสนสถานที่สวยงามเสร็จใหม่ เช่นการสร้างโบสถ์วิหาร การทำรั้ววัด ศาลาการเปรียญ การจัดกิจกรรมนั้นจะมีการบอกบุญไปยังวัดต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงกัน หรืออาจจะขยายไปยังอำเภออื่นๆหากมีการขยายเครือข่ายไปถึงกันได้ ซึ่งมักจะเกิดจากการที่มีคนจากหมู่บ้านโยกย้ายไปแล้วยังมีความศรัทธา ในหมู่บ้าน

เดิม การทำบุญนั้นจะมีการมอบปัจจัยทั้งในรูปตัวเงินและวัสดุครุภัณฑ์ โดยครัวเรือนในหมู่บ้าน และศรัทธาจากวัดต่างๆ ในวันปอยจะมีการแห่ครัวทานจากวัดในหมู่บ้านต่างๆรวมทั้งครัวทาน จากครัวเรือนในหมู่บ้าน ไปยังวัด โดยชบวนแห่จะมีช่างฟ้อนของแต่ละหมู่บ้านฟ้อนนำมา พอมาถึงวัดช่างฟ้อนของวัดเจ้าภาพก็จะออกมาฟ้อนรับอีกครั้งหนึ่ง งานปอยนี้หากชบวนครัวทานมีมาก จะมีการจัดแบ่งวันออกไปโดยวันแรกอาจเป็นของหมู่บ้าน วันต่อไปเป็นของชบวนวัดอื่นๆ ในงานปอยจะมีการจัดมหรสพรื่นเริงต่างๆ เช่น การชอ ภาพยนต์ ดนตรี ลิเก เป็นต้น งานปอยหลวงนี้ถือเป็นงานที่ยิ่งใหญ่มากจนตั้งชื่อว่า "ปอยหลวง" หากจะพิจารณาแล้วจะเห็นว่าเป็นการทำบุญที่มีการระดมการมีส่วนร่วมได้อย่างดีทีเดียว

ปอยลูกแก้ว จัดขึ้นเนื่องในโอกาสของการบวชเณรของเด็กชายที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาและต้องการที่จะบวชเพื่อสืบทอดเป็นธรรมทายาททางพุทธศาสนา งานปอยลูกแก้วนั้น จะมีการร่วมมือกันระหว่างญาติมิตรและเพื่อนบ้าน การเรียกคำว่าลูกแก้วนั้น ใช้เรียกตอนที่เด็กชายกำลังจะเปลี่ยนสภาพไปเป็นสามเณร จะมีการตกแต่งตัวลูกแก้วอย่างสวยงาม ด้วยเครื่องทรงคล้ายของกษัตริย์ มีการสวมชฎา และตกแต่งใบหน้าอย่างสวยงามด้วย พร้อมทั้งมีการแห่แห่นตัวลูกแก้วไปในหมู่บ้านแล้วนำมาทำพิธีที่วัดต่อไป การบวชของเด็กผู้ชายในหมู่บ้านปัจจุบันนี้ ได้มีการบวชเรียนด้วย โดยได้รับการสนับสนุนจากวัด ในจังหวัดที่มีการเปิดหลักสูตรการเรียนต่อในระดับมัธยม ทั้งนี้จะมีการคัดเลือกเด็กที่เรียนดีมีความประพฤติดี ต้องการที่จะเรียนต่อแต่ขาดทุนทางฐานะ ทางโรงเรียนร่วมกับวัดจะมีการคัดเลือกเด็กแล้วนำไปบวชพร้อมๆกันที่วัดในจังหวัดเชียงใหม่ ในการบวชแบบนี้จะไม่มีการบวชลูกแก้วเหมือนบวชในหมู่บ้าน

ปอยเข้าสังฆ์ เป็นการทำบุญอุทิศให้กับคนตาย หลังจากที่มีการเผาศพไปแล้ว ในช่วงระยะหนึ่ง การทำบุญแบบนี้จะใช้เวลา 3 วัน โดยวันแรกเป็นวันดา (วันโกน) จะมีการเตรียมอาหารคาวหวาน และสิ่งของต่างๆที่จะนำไปอุทิศให้คนตาย ได้แก่ เรือนจำลอง 1 หลัง ภายในเรือนจะบรรจุ ที่นอน หมอนมุ้ง เสื้อ เสื้อผ้า รวมทั้งของใช้ในครัว เช่น เต้า หม้อ ข้าวหม้อแกง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเครื่องไทยทานที่เป็นเครื่องอัฐบริวารของพระเช่น บาตร พระ กว๋ยสังฆ์ (เป็นตระกร้าสานด้วยไม้ไผ่ใช้บรรจุข้าวปลาอาหารของใช้ต่าง ๆ เพื่อถวายพระ) และยังมีตุ๊กชนิดต่าง ๆ คือ ตุ๊กเหล็ก ตุ๊กทอง ตุ๊กข้าวเปลือก ตุ๊กข้าวสาร ตุ๊กดิน ตุ๊กทราย ตุ๊กไม้ สิ่งเหล่านี้ถือว่าผู้ตายเคยได้จับต้องมาก่อนเมื่อมีชีวิตอยู่ จึงได้จัดทำบุญคืนกลับไป และสิ่งของอีกชนิดหนึ่งคือ ต้นพระเจ้าหรือต้นกัลปพฤกษ์ ซึ่งจะมีฝ้ายสีขาว สีแดง สีดำ สีเหลือง นำไปห้อยไว้ตามต้นพร้อมทั้งปักยอดเป็นเงิน

ปอยล้อ เป็นงานปอยที่จัดขึ้นเพื่อทำพิธีปลงศพพระที่มีรณภาพไป โดยในการจุดไฟเพื่อเผา นั้น จะมีการ ใช้บั้ง ไฟวางบนล้อรถ โดยบั้ง ไฟนั้นจะติดรูปตัวสัตว์ที่พระที่มีรณภาพชอบหรือบางครั้งก็ทำเป็นรูปเทวดาหรือนางฟ้า เวลาจะเผา จะทำการจุดไฟที่บั้ง ไฟให้พุ่งไปที่โลงศพและทำการจุดเพลิงเผาให้หมดไหม้ไป ปอยแบบนี้จะทำพิธีสำหรับพระเท่านั้น

4.5.5 ประเพณีตานก๋วยสลาก

ประเพณีนี้จะจัดในวันเพ็ญเดือนสิบและสิ้นสุดในวันแรม 15 ค่ำเดือน 11 ก่อนพิธี 1 วันจะเป็นวันดา ผู้ชายจะเตรียมจักตอกสำหรับสานก๋วย (ตะกร้าสานจากไม้ไผ่มีรูห่าง ๆ แล้วใช้ใบตองหรือกระดาษขี้ขางใน) ฝ่ายหญิงจะเตรียมไทยทานใส่ก๋วยในวันทำบุญ คนในครอบครัวจะพากันออกไปที่วัดพร้อมด้วยก๋วยสลาก จำนวนของก๋วยนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนคนในครอบครัวและญาติพี่น้องที่ตายไปแล้วที่เราต้องการทำบุญอุทิศให้ ก๋วยแต่ละใบจะมีการ เขียนชื่อคนในครอบครัวและคนที่จะอุทิศส่วนกุศลให้ลงในกระดาษหรือใบลานเรียกว่าเส้นสลาก เสร็จแล้วเอาเส้นสลากเหล่านั้นมารวมกันแล้วนำไปมอบให้กับพระสงฆ์ทำการจับสลากเส้นเหล่านี้ พระรูปใดได้เส้นสลากของใครก็จะอ่านสลากใบนั้น เจ้าของสลากก็เอาก๋วยของตนไปถวายพระพร้อมกับรับศีลรับพร ในงานนี้กว่าจะถวายก๋วยให้พระหมดก็ต้องวิ่งตามสลากกันวุ่นวายกลายเป็นเรื่องสนุกสนานไป

4.6 พิธีกรรมที่สำคัญในหมู่บ้าน

นอกจากงานประเพณีต่าง ๆ อันเป็นประเพณีทางพุทธศาสนา รวมทั้งประเพณีของท้องถิ่นดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ในหมู่บ้านยังมีพิธีกรรมที่สำคัญอีกหลายอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการเลี้ยงผีต่าง ๆ การเลี้ยงผีจะมีการกระทำทุกครัวเรือน ถือได้ว่าความเชื่อเรื่องผียังคงดำรงอยู่ในสังคมแห่งนี้และมีการสืบทอดกันมานาน พิธีกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงผีจะมีหลายระดับและแต่ละอย่างจะมีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไป แต่หลักใหญ่ๆนั้นมักจะเป็นการบนบานศาลกล่าววิงวอนขอรับรองให้ผีทั้งหลายได้ช่วยเหลือ อีกทั้งช่วยคุ้มครองทั้งตัวคน สถานที่ รวมทั้งผลผลิตต่าง ๆ พิธีกรรมเหล่านี้หากจะพิจารณาสามารถแยกได้ ดังนี้ คือ

4.6.1 พิธีเลี้ยงส้มหรือเลี้ยงผีเรือน

การเลี้ยงผีส้ม เป็นพิธีกรรมที่จัดขึ้นมา เพื่อรำลึกถึงบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วอีกทั้ง เพื่อทำการวิงวอนและกล่าวคำขอขมาลาโทษในสิ่งที่อาจทำผิดจารีตไป นอกจากนี้ยังเป็นการบอกกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวของกลุ่มเครือญาติเดียวกัน เช่น การแต่งงาน การเจ็บป่วย การเลี้ยงส้มจะกระทำในกลุ่มตระกูลทางผู้หญิงหรือสายแม่ โดยจะยึดทำที่บ้านผู้หญิงที่เป็นผู้อาวุโสสูงสุดในกลุ่มเครือญาติเดียวกัน ที่อยู่ของผีจะทำเป็นห้องสำหรับวางเครื่อง เช่นสังเวย ซึ่งประกอบด้วย หัวหมุด้ม 1 หัว ไก่ต้ม 1 คู่ เหล้า 1 ขวด กระทบใบตองสำหรับใส่อาหารคาว หวาน ข้าวสุก ผลไม้และกรวยดอกไม้พร้อมธูปเทียน พิธีเลี้ยงจะทำในเดือน 6 ทุก 3 ปี โดยจะมีการแจ้งให้ญาติพี่น้องมารวมกันพร้อมกับรวบรวมเงิน เพื่อนำไปซื้อสิ่งของที่จะใช้ในพิธี ผู้ที่ทำหน้าที่บอกกล่าวและมอบเครื่อง เช่นสังเวยแก่ผี จะเป็นผู้อาวุโสฝ่ายหญิง ซึ่งมักเป็นเจ้าของบ้าน นอกจากการเลี้ยง 3 ปีต่อครั้ง ซึ่งถือเป็นการพบญาติครั้งใหญ่แล้วยังมีการเลี้ยงในช่วงเวลาอื่นๆ เช่น มีการแต่งงาน มีการเจ็บป่วย มีการเกิดลูกหรือมีสมาชิกคนใหม่ โดยถือเป็นการแจ้งให้กับผีเรือนทราบ เพื่อให้ช่วยปกป้องรักษา โดยการเลี้ยงแบบนี้เครื่องเช่นจะไม่ใช่หัวหมู แต่จะใช้เพียงไก่ 1 คู่ เหล้า 1 ขวด กระทบใบตองใส่อาหารและกรวยดอกไม้ พิธีการเลี้ยงผีส้มนอกจากจะเป็นการรำลึกถึงบรรพบุรุษแล้วถือได้ว่าเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเครือญาติ ให้ได้มาพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน รวมทั้งได้ทราบสารทุกข์สุกดิบ การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวของคนอื่น นับได้ว่าเป็นพิธีกรรมที่สำคัญประการหนึ่ง

4.6.2. การเลี้ยงผีเจ้านาย

เป็นการเลี้ยงผีที่ตั้งหลวง ซึ่งเป็นศาลเจ้าอยู่บริเวณหน้าโรงเรียนศาลเจ้าหรือที่ประชาชนเรียกว่า "หอหลวง" หอแห่งนี้มีผีเจ้านายสิงสถิตอยู่ทำหน้าที่ปกป้องรักษาและดูแลหมู่บ้านหลายหมู่บ้าน ถือกันว่าที่ตั้งหลวงเป็นหอเก๊าหรือหัวหน้าหอหลายแห่งในเขตอำเภอนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลและเป็นตัวแทนเชื่อมต่อกับผีเจ้านายเรียกว่า "ที่นั่ง" ซึ่งเป็นผู้หญิง และมี "ตั้งข้าว" ซึ่งเป็นผู้ชายทำหน้าที่ติดต่อจัดเตรียมประสานงานเวลามีการเช่นสังเวยและทำพิธีต่าง ๆ การทำพิธีเลี้ยงผีเจ้านายจะกระทำทุก 3 ปี เรียกว่า "การเลี้ยงเมือง" การเลี้ยงจะมีการเก็บเงินจากชาวบ้านหลังคาเรือนละ 20 บาท เก็บจากหลาย ๆ หมู่บ้านแล้วนำมารวมกันเพื่อนำไปซื้อเครื่อง เช่น อันประกอบด้วย ควาย 1 ตัว กรวยดอกไม้ ธูปเทียน เหล้า 10 ขวด

ควายตัวนี้จะฆ่าในบริเวณดงหลวงและนำมาทำเป็นอาหารถวายผีเจ้านาย ในการเลี้ยงจะอัญเชิญผีเจ้านายให้มาเข้าที่นั่ง (บางครั้งจะเรียกมาขี่) โดยจะมีการบรรเลง ปี่ และชอประกอบมโหรีที่หนึ่งจะรำยรำไปตามเสียงเพลง เมื่อผีเจ้านายเข้าแล้วจะทำการพูดจากับชาวบ้านที่ไปร่วมงาน โดยที่ประชาชนอาจซักถามปัญหาต่าง ๆ และผีเจ้านายจะเป็นคนทำนายทายทัก บางครั้งหากมีเหตุการณ์พิพาทเกิดขึ้นในหมู่บ้าน ผีเจ้านายจะทำการแนะนำสั่งสอนให้ปรองดองกัน การทำพิธีนี้เป็นพิธีที่สำคัญและยิ่งใหญ่ของหมู่บ้าน บรรดาสมาชิกผีเจ้านายจากท้องถิ่นอื่น ๆ จะมาร่วมทำพิธีด้วย ถือเป็นการประชุมผีของหมู่บ้านต่าง ๆ ที่ยิ่งใหญ่

การเลี้ยงผีหลวงหรือผีเจ้านายนี้ นอกจากจะเลี้ยงทุก 3 ปีแล้วยังมีการเลี้ยงทุกปีและเลี้ยงปลีกย่อยต่าง ๆ โดยจะมีการดำหัวเจ้านายในวันสงกรานต์และการไปขอให้ผีเจ้านายช่วยทำนายเวลาเกิดมีการเจ็บป่วยขึ้นกับสมาชิกในชุมชน ซึ่งที่หนึ่งจะทำการติดต่อกับผีเจ้านายและทำการทำนายทายทักพร้อมทั้งจะบอกว่าจะเตรียมแก้ไขอย่างไรบ้าง หากการแก้ไขจะต้องไปทำพิธีขอขมาลาโทษผีที่ตั้งหลวง จะใช้หมู 1 ตัว เหล้า 1 ขวด หรือใช้ไก่ต้ม 1 คู่ เหล้า 1 ขวด พร้อมกรวยดอกไม้และกระทง ใบตองสำหรับใส่อาหารอย่างละเล็กน้อย นอกจากนี้หากคนในหมู่บ้านจำเป็นจะต้องเดินทางไกลเพื่อไปเป็นทหาร เด็กๆไปเรียนหนังสือต่อในเมือง หรือมีการเดินทางไปต่างจังหวัด ต่างประเทศเป็นเวลานานก็จะมี การไปบอกกล่าวแก่ผีเจ้านายที่หอหลวง พร้อมทั้งเครื่องเซ่นเพื่อให้ช่วยปกป้องรักษาแลมิให้ได้รับอันตราย ดงหลวงและผีเจ้านายจึงเป็นศูนย์รวมของหมู่บ้านแห่งนี้และหมู่บ้านอื่น ๆ ทั้งนี้จะช่วยด้านการสร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี ระหว่างหมู่บ้านและเป็นสถาบันที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในชุมชนและระหว่างชุมชนเวลามีปัญหา หรือมีการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นกับคนในหมู่บ้านหรือชุมชนอื่น ๆ

4.6.3 การเลี้ยงผีไร่หรือผีเจ้าที่

ในการปลูกพืชผลแต่ละปีนั้น จะมีช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ประชาชนจะกระทำพิธีการเลี้ยงผีไร่ โดยถือว่าที่ดินที่ไปบุกเบิกขุดถางเพื่อนำพืชผลไปปลูกนั้น จะมีผีเจ้าที่หรือผีไร่ซึ่งเป็นเจ้าของที่ล่วงลับไปแล้วสิงสถิตอยู่ ก่อนที่จะทำการปลูกพืชผล เจ้าของไร่จะไปทำการบวงสรวงโดยใช้กรวยใบตองบรรจุข้าวปลาอาหาร พร้อมทั้งกรวยดอกไม้ธูปเทียน โดยจะบอกกล่าวให้เจ้าที่ทราบว่าจะมาลงพืชผลแล้ว ขอให้ช่วยดูแลด้วยผู้ที่ทำหน้าที่มักจะเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งเป็นผู้ชาย หากไม่มีอาจเป็นผู้หญิงก็ได้ แม้แต่คนเดียวแล้ว เวลาจะไปบนถ้าไม่มีผู้ชายก็จะไปทำเอง โดยเหน็บมีดที่เอวไปด้วย เวลาบอกกล่าวก็จะพูดว่า "ขอถือได้ผลน้ก ๆ จะเลี้ยงถือเหลือ"

เก็ท้ออ้อม” หลังจากลงมือปลูกริษผลแล้วเวลาเก็บเกี่ยวเสร็จจะทำพิธีเลี้ยงผี โดยเครื่อง เช่น ประกอบด้วย ไก่ต้ม 1 คู่ เหล้า 1 ขวด กรวยดอกไม้และกระทงใบตองใส่ข้าวปลา อาหาร เครื่อง เช่น เหล้านี้จะนำไปวางไว้บนตอไม้หรือทำเป็นร้านเล็ก ๆ ขึ้นมา หลังจากจัดรูปเทียน เพื่อบอกกล่าวแก่วิญญาณให้มารับเครื่อง เช่น แล้วจะทิ้งไว้สักครู่แล้วจะแบ่งเครื่อง เช่น ใส่กระทงใบตอง เทเหล้าลงดิน แล้วยกของกลับไปกินกันที่บ้านต่อไป พิธีเลี้ยงผีไร่นี้จะกระทำในเดือนยี่ เดือนเกียง และเดือนสาม โดยจะบนในเดือน 8 เดือน 9 พิษที่ปลูกริษไว้ในอดีตมักจะเป็นข้าวไร่ แต่ปัจจุบันในไร่เริ่มหายไปโดยเปลี่ยนไปปลูกถั่วเหลือง ข้าวโพดแทน แต่การเลี้ยงผีไร่ก็ยังคงมีการทำ การเลี้ยงผีไร่จึงเป็นการระลึกถึงบุญคุณของที่ดิน ที่ได้เป็นแหล่งทำมาหากินของประชาชน ถึงแม้ปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลงพืชผลผลิตไปและมีคนรุ่นใหม่ ขึ้นมาแทนแต่พิธีการเลี้ยงผีไร่ก็ยังมีอยู่

4.6.4 การเลี้ยงผีนา

การเลี้ยงผีนาจะคล้ายกับการเลี้ยงผีไร่ ที่จะทำการบนก่อนลงพืชผลและทำการเลี้ยง เวลาเก็บเกี่ยวผลผลิต แต่อาจมีวิธีการแตกต่างกันไปเล็กน้อย โดยจะมีการแยกนาด้วยการทำนา หลังจากที่ทำกรบนเสร็จแล้ว จะมีการปลูกข้าวไว้ห่อหมหนึ่งประมาณ 7 ต้นตรงมุมใดมุมหนึ่งของที่นา โดยจะชำห่อหมข้าวนี้ไว้ เมื่อต้นข้าวเริ่มเหลืองถึงเวลาเก็บเกี่ยว จะทำการสังเกตว่าต้นข้าวต้นไหนดีสุด และตรงกับวันไหนใน 7 วัน (นับเรียงต้นข้าวให้ตรงกับวันใน 7 วัน) จะเอาวันนั้นเป็นวันที่แยกข้าวในบ่อนั้น หลังจากนั้นจะทำการเก็บเกี่ยวข้าวทั้ง 7 ต้นนี้ แล้วนำไปมัดเป็นกำนำไปวางไว้บนไม้ไผ่ที่นำมาสานเป็นตะพานพร้อมกับนำกระทงใบตองใส่ข้าวปลา อาหาร ไปวางไว้ หลังจากการเก็บเกี่ยวเสร็จจะทำการ ตีข้าว และทำการขนข้าวไปขึ้นยุ้งฉางต่อไป ช่วงที่นำข้าวไปใส่ยุ้งจะนำมัดข้าวมัดแรกไปด้วย ถือกันว่าเป็นการนำขวัญของข้าวให้ไปอยู่ในยุ้งฉาง และช่วงนี้เช่นเดียวกันที่จะมี การนำใบไม้ต่าง ๆ ใส่ไปด้วย คือ ใบขนุน ใบพุทรา ใบพิบูลและใบตองเต้า

การบนการแยกนาและการเลี้ยงผีนา จึงเป็นพิธีกรรมที่เจ้าของที่นาได้แสดงถึงการระลึกถึงบุญคุณของผีที่ดูแลนา อีกทั้งเป็นการระลึกถึงชีวิตของต้นข้าว โดยจะนำขวัญของข้าวกลับไปไว้ในยุ้ง พิธีกรรมเช่นนี้แสดงถึงความผูกพันระหว่างเจ้าของที่นา ที่นาและต้นข้าวที่ต้องดำรงอยู่ร่วมกัน อีกทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความเคารพบนอบของชาวบ้านที่มีต่อสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติและเหนือธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็ข้าว ที่นาและผีนา

4.7 บทสรุป

จากลักษณะของชุมชนที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นว่าลักษณะทางด้านภูมิศาสตร์ของหมู่บ้านที่อยู่หลังเชิงเขา มีลำห้วยและแม่น้ำไหลผ่าน ได้ทำให้สภาพของชุมชนอุดมไปด้วยพืชผักนานาชนิดรวมทั้งทรัพยากรอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น ป่าไม้ สัตว์ป่า สัตว์น้ำที่จะนำมาใช้ในการดำรงชีพได้ ประชาชนได้นำธรรมชาติที่อยู่ล้อมรอบมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านที่อยู่อาศัยที่มีการนำไม้ชนิดต่าง ๆ มาทำเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของตัวบ้าน ด้านอาหารการกินที่ได้นำพืชผักและสัตว์น้ำตามแหล่งธรรมชาติมาใช้ ด้านการทำมาหากินที่ได้อาศัยผืนแผ่นดินมาปลูกพืชผักเพื่อยังชีพ ด้านเครื่องใช้สอยต่าง ๆ ที่ได้นำต้นไม้พืชผักมาทำประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการทอผ้าใช้เอง การย้อมสีผ้า อุปกรณ์การทำอาหาร เครื่องมือสำหรับประกอบอาชีพ เป็นต้น หลายสิ่งหลายอย่างที่กล่าวมาข้างต้นปัจจุบันก็ยังมีการใช้อยู่ ในขณะที่เดียวกันหลายสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลงไป วัฒนธรรมใหม่ ๆ ที่หลังไหลเข้ามา ชุมชนแห่งนี้ได้มีการเลือกนำมาใช้เพียงบางอย่าง อาทิ การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตที่เดิมเป็นการทำเพื่อยังชีพก็ได้เปลี่ยนเป็นการผลิตเพื่อขายตามกระแสเศรษฐกิจของประเทศที่ต้องการให้เกษตรกรปลูกเพื่อขาย และให้ได้ผลผลิตมากโดยมีการใช้สารเคมีเร่งและใช้สารเคมีเพื่อการปราบศัตรูพืช และเพื่อให้เกิดความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ก็จำเป็นต้องใช้เครื่องกลเข้ามาแทนวัวควายและแรงงานคน วิถีการผลิตที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ทำให้ประชาชนต้องทำงานตลอดเวลา และมีการลงทุนที่สูงขึ้นไปด้วย ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการผลิตเช่นนี้หลายคนในหมู่บ้านเริ่มรู้เท่าทัน จึงมีบางคนเริ่มหันไปใช้ปุ๋ยคอกผสมปุ๋ยเคมี บางคนหันไปกินพืชพื้นเมืองที่มีอยู่เดิมๆซึ่งกำลังจะหายไป แต่บางสิ่งจะหันกลับมาคงไม่ได้ เช่น การเก็บเกี่ยวผลผลิตที่เคยใช้แรงงานคนก็จำเป็นต้องใช้เครื่องจักร เหมือนกับคนอื่น ๆ ในหมู่บ้าน อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลดีก็ยังมีอยู่ ดังเช่นการทอผ้าที่มีการฟื้นความรู้ทางการทอ และการค้นคว้าสืบจากธรรมชาติมาใช้จนนำมาซึ่งรายได้แก่ครอบครัวพอสมควรสำหรับการเลี้ยงสัตว์นั้นอนาคตเราอาจจะไม่เห็นวัว ควายตามหมู่บ้านแล้วเพราะย้ายไปอยู่ตามป่า สิ่งที่น่าห่วงคือการเรียนรู้ของเด็กไทย ที่อาจจะรู้จักสัตว์เลี้ยงบางชนิดจากหนังสือแทนการเห็นของจริง เมื่อสถานการณ์ได้เปลี่ยนไปเป็นเช่นนี้

สิ่งหนึ่งที่น่าสนใจและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งคือ ความคงอยู่ของวัฒนธรรมประเพณีและพิธีกรรมในชุมชนแห่งนี้ที่ยังมีการประพฤติปฏิบัติอย่างเหนียวแน่น ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญตามประเพณีทางพุทธศาสนาและประเพณีท้องถิ่น การเลี้ยงผีประเภทต่างๆทั้งในระดับชุมชนระดับครอบครัวและระดับบุคคล เพื่อแสดงถึงการบนบานศาลกล่าว การแสดงความขอบคุณธรรมชาติ

ชาติและสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ที่ได้ช่วยคุ้มครองและช่วยให้หายจากการเจ็บไข้ได้ป่วย รวมทั้งให้ผลผลิตต่างๆ สิ่งที่แอบแฝงมาด้วยในพิธีกรรมเหล่านั้นก็จะได้แก่ การมาชุมนุมร่วมกัน อันแสดงถึงความผูกพัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การได้ช่วยเหลือกันระหว่างคนในครอบครัว คนในชุมชน และระหว่างชุมชน โดยไม่ต้องมีการเรียกประชุมเหมือนกับที่ภาครัฐมักจะทำอยู่เสมอ ๆ การดำรงอยู่ของชาวบ้านไพร่หลวงมีการผสมผสานกัน ไประหว่างวัฒนธรรมใหม่ที่เข้ามาจากภายนอกและวัฒนธรรมของชุมชนอันเดิมที่มีอยู่มานาน อย่างไรก็ตามการดำรงอยู่นั้นชุมชนก็ได้มีการปรับธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ได้ปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติไปด้วย การปรับตัวบางอย่างได้ส่งผลต่อธรรมชาติมิใช่น้อย เช่นการใช้เทคโนโลยีในการผลิตแผนใหม่ เป็นต้น

บทที่ 5

พืชผักพื้นบ้าน : ความหลากหลายของชนิดพืชผัก ในหมู่บ้าน ไพรหลวง

บ้าน ไพรหลวง เป็นหมู่บ้านที่อยู่บริเวณที่ราบเชิงเขา ในอดีตมีสภาพเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีลำห้วยแม่แรกไหลผ่านอีกทั้งยังมีแม่น้ำแจ่มไหลผ่านทางด้านล่าง ก่อให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ เต็มไปด้วยพืชผักพันธุ์ไม้นานาชนิดทั้งพืชที่ก่อกำเนิดขึ้นมาเอง โดยธรรมชาติ และพืชผักที่มนุษย์ได้ ขุดหรือเก็บเมล็ดพันธุ์เอามาจากป่าและท้องถิ่นอื่นเพื่อนำมาขยายปลูกในชุมชนที่อยู่อาศัย พืชผัก เหล่านั้นได้มีการพิจารณาแล้วว่าให้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในด้านอาหารการกิน การให้ร่มเงา การทำประโยชน์ใช้สอย และบางครั้งพืชผักเหล่านั้นยังถูกนำมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ พืชผักบางชนิดให้ประโยชน์ในหลาย ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน เช่น ยอดใช้กิน เมล็ดใช้ทำพิธีกรรม เป็นต้น จากอดีตที่เคยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ไม้ อีกทั้งพืชผักชนิดต่าง ๆ มากมาย ปัจจุบันถึงแม้ป่าไม้จะถูกโค่นล้มลงไป เพื่อเปลี่ยนสภาพมาเป็นที่อยู่อาศัย เรือกสวนและไร่นา แต่เนื่องจากพื้นที่แห่งนี้ตั้งอยู่เชิงดอยอินทนนท์ อันเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารหลายสาย ความสมบูรณ์ของป่าไม้ซึ่งยังมีพอเหลืออยู่บ้างบนเขาสูงก็ได้แผ่แผ่ล้นน้ำให้ไหลลงมาใช้ประโยชน์ได้บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูฝน ยามฝนตกต้องตามฤดูกาล เหล่าพันธุ์ไม้ต่างก็ได้ฟื้นคืนชีพขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามเมื่อก้าวถึงสภาพภูมิอากาศของหมู่บ้านแห่งนี้แล้ว จากสมัยแต่ก่อนซึ่งมีแต่ความร่มเย็น ยามฤดูหนาวอากาศก็หนาวจัด เนื่องจากภูมิประเทศอยู่หลังเขา ยามฤดูฝน ฝนก็ตกพรำ ๆ ชาวไร่ชาวนาต่างก็อาศัยน้ำฝนทำการเพาะปลูก เมื่อฤดูแล้งผ่านเข้ามาอากาศก็เริ่มร้อน นั่นหมายถึงฤดูกาลการเก็บเกี่ยวมาถึง หลังจากเก็บผลผลิตเสร็จต่างก็พักผ่อน บ้างก็ทำการซ่อมแซมบ้านเรือน และเตรียมเครื่องมือเครื่องหาเลี้ยงชีพต่อไป บ้างก็จะจัดงานประเพณีพื้นบ้าน มีการพบปะญาติพี่น้อง หลังจากที่ได้ออกมาทำงานกันมานาน อย่างไรก็ตามเกี่ยวกับสภาพอากาศนั้น พ่ออ้อยคำปัน วัย 66 ปี และพ่ออ้อยมอนวัย 84 ปี ได้กล่าวถึงฝนว่า

“ ตะกอนฝนตกเป็นท่า ๆ 2-3 วัน พอน้ำนองก็หยุด อีก 5-6 วัน จะตกอีกที เดี่ยวนี้ฝนตกแต่ละครั้งตกนานแต่น้อย ฝนตกแบบนี้ข้าวมันเลยไม่ได้ผล แต่ก่อนข้าวไม่เสียหาย ”

“ เมื่อก่อนเวลาฟ้าร้องจะร้องครืน ๆ ปัจจุบันเสียงฟ้าร้องดังตม ๆ เหมือนเสียงปืน ฟ้าผ่าตะกอนก็มีน้อย บะเดี๋ยวนี้ฟ้าผ่าบ่อย เดี่ยวก็ตายโน่น ตายนี่ ”

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศดังกล่าวนี้ ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อพืชพันธุ์ต่างๆรวมทั้งชีวิตคนด้วย

อย่างไรก็ตาม สภาพบ้านไพรหลวงในปัจจุบัน แม้ในช่วงฤดูแล้งอากาศจะแห้งแล้งเหมือนกับท้องที่อื่น ๆ แต่พวกเขาาก็ยังสามารถหลบ ไปอยู่ใต้ร่มไม้ หากร้อนจัดก็ลงเล่นน้ำแม่แจ่ม บางทีก็จะพบคนหนุ่มพากัน ไปหว่านแห กลุ่มแม่บ้านและเด็ก ๆ จะพากัน ใช้สวิง ไปช้อนหาปู ปลา กุ้ง หอย เวลาไปหาปลาจะแวะเก็บผักตามริมน้ำริมห้วย เอามาแกงผสมกับปลา เล็กปลา น้อยที่ช้อนมาได้ ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ยังคง เหลือความอุดมสมบูรณ์อยู่บ้าง ได้ส่ง ผลให้หมู่บ้านไพรหลวงในปัจจุบัน มีพืชผักพันธุ์ไม้นานาชนิด หลายหลากแตกต่างกันออกไปแล้ว แต่จะเกิดขึ้นบริเวณไหน อีกทั้งพืชผักเหล่านี้ต่างก็มีลักษณะแตกต่างกันไป ทั้งไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ต้นไม้แต่ละต้นการนำมาใช้ประโยชน์ก็ต่างกัน อาจจะใช้ส่วนยอด ผลหรือทั้งต้น ความแตกต่าง ของฤดูกาลก็ทำให้พืชผักผลิดอกออกผลแตกต่างกันไป พืชบางชนิดช่วงฤดูหนึ่งจะกินยอด อีกฤดู หนึ่งอาจจะกินผล พืชผักชนิดหนึ่งก็จะเหมาะสมกับฤดูกาลหนึ่ง ซึ่งการเลือกมาใช้จะขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ที่เคยผ่านมามีว่าควรจะกินส่วนไหน และกินอย่างไร จากการสำรวจ และทำการ รวบรวม สามารถที่จะนำพืชผักพันธุ์ไม้เหล่านี้มาจำแนกออกเป็นหมวดหมู่ ได้ดังนี้ คือ

5.1 การจำแนกตามลักษณะของพืช

5.2 การจำแนกตามแหล่งที่อยู่

5.3 การจำแนกตามคุณลักษณะ

5.4 การจำแนกตามคุณประโยชน์

5.1 การจำแนกตามลักษณะของพืช

5.11 ไม้ยืนต้น (TREE) ไม้ยืนต้นเป็นไม้ที่มีทั้งปลูกขึ้นเองและไม้ที่เกิดตามธรรมชาติ สำหรับไม้ธรรมชาตินั้น บางครั้งจะอยู่ในป่าต่อมาคนนำมาปลูกในบริเวณบ้านก็กลายเป็นไม้ที่ปลูก ขึ้น ไม้ยืนต้นส่วนใหญ่จะใช้ประโยชน์ทางด้าน กินผล กินยอด กินดอก รวมทั้งนำมาใช้ประโยชน์ ใช้สอยต่างๆ ไม้ยืนต้นจะพบทั้งในป่าและตามบริเวณบ้านเรือน อาทิ ชุน ลำไย มะพร้าว ส้มโอ มะขาม มะม่วง น้อยหน่า มะเฟือง บะก้อ (ทับทิม) ต้นผักเสี้ยว บะหมุด(ฝรั่ง) สะเรียม (สะเดา) อ้อม(มะรุ้ม) ต้นแค ต้นผักตอง(ทองหลวง) มะกอก ต้นจิก มะริดไม้(เพกา) ต้าง เชือก (เต่าร้าง) ต้นผักเหือด (เลียบ) ต้นพลวง ไม้จี้ (ชิงชี่) ผักหวานป่า

5.12 ไม้เครือ ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (CLIMBER) จะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ไม้เลื้อยขนาดใหญ่ ซึ่งมักจะมีหนามตามลำต้นและ ไม้เลื้อยขนาดเล็ก ซึ่งไม่มีหนาม ไม้เลื้อยเหล่านี้มักจะถูกนำมาใช้ประโยชน์โดยการกินยอดอ่อน และบางชนิดจะมีผลทั้งใช้กินและใช้สอยด้านอื่น ๆ ไม้เลื้อยนี้ มักจะเป็นพืชที่มีอายุยืนนาน บางชนิดเมื่อถึงช่วงเวลาหนึ่งใบจะหลุดร่วงไปและแตกช่อใหม่ให้คนเก็บยอดไปกิน ตัวอย่างพืชเหล่านี้คือ

ไม้เลื้อยขนาดใหญ่ ได้แก่ ส้มป่อย (ต้นใหญ่ๆ มักจะพบตามป่า แต่ตามบ้านมักจะเป็นต้นเล็ก เนื่องจากคนตัดยอดไปกินเรื่อย ๆ) ผักหละ(ชะอม) มะหรวด (ผลไม้พื้นบ้านพบเฉพาะภาคเหนือ) บะกาด จิกค่าน(สะค่าน)

ไม้เลื้อยขนาดเล็ก ได้แก่ ปูกินหมาก(พลู) ผักแคบ(ผักตำลึง) ผักบุ้ง(ชะพลู) ผักสลิด(ขจร) ผักปลิง ผักเชียงดา เครือเขาคำ(ฝอยทอง) ผักขี้หนู (กระตุงหมาบ้า) กลุ่มไม้เลื้อยขนาดเล็กนี้มักจะเลื้อยไปตามรั้ว ต้นไม้ หรือบางครั้งต้องทำค้างให้เลื้อยขึ้นไป ไม้เลื้อยดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่จะมีการปลูกในบ้าน เนื่องจากง่ายต่อการนำมาใช้ประโยชน์ แต่จะมีไม้เลื้อยบางชนิดที่เกิดตามแหล่งธรรมชาติ และคนก็ได้นำมาใช้ประโยชน์เช่นกัน ผักเหล่านี้ ได้แก่ หนุ่ตดหมา เครือหนามแน่ (รางจืด) ผักข้าว(ผักข้าว) ผักเตา ผักหนามแต่(ผักป๋วย)

5.1.3 ไม้พุ่มหรือไม้พุ่ม (SHRUB) ผักประเภทนี้มักจะมีลำต้นเดี่ยวๆแผ่กิ่งก้านเป็นพุ่มออกไป ทั้งพุ่มใหญ่และพุ่มเล็ก สูงประมาณ 1-2 เมตร พืชผักประเภทนี้มักนิยมกินยอด ดังนั้นจึงมักจะไม่ค่อยเห็นดอก พืชผักเหล่านี้ได้แก่ ผักหวานบ้าน ผักกันเถิง(คันเทิง) ผักแปม ผักติดตง เพี้ยฟาน(ต่อไส้) เล็บครุฑ ต้นคราม

5.1.4 พืชล้มลุก (HERB) พืชผักกลุ่มนี้จะเป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นไม่แข็งแรง ส่วนมากจะมีอายุสั้น พืชบางชนิดหลังจากให้ผลผลิตแล้ว จะเหี่ยวแห้งไป พืชผักเหล่านี้แบ่งออกได้หลายชนิด มีทั้งพืชผักที่คนปลูกและพืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ กลุ่มพืชเหล่านี้คนมักจะทำมา ใช้ประโยชน์ โดยการกินผลกินทั้งลำต้นหรือกินยอดอ่อน ซึ่ง ไม้ประเภทนี้อาจจำแนกออกได้เป็นกลุ่ม ๆ ต่าง ๆ ดังนี้คือ

กลุ่มผักประเภทต่างๆ ได้แก่

- กลุ่มผักกาด/กระหล่ำ : กระหล่ำดอก ผักกาดจอบ ผักกาดข่าง ผักบึ๊ก(ผักขี้หูด)
- กลุ่มถั่ว : ถั่วบี(ถั่วแดง) ถั่วตอ(ถั่วฝักยาวสีเขียว) ถั่วแระ(สีเขียว สีขาว สีม่วง)
- กลุ่มพริก : พริกหนุ่ม พริกแดง(พริกขี้หนู) พริกขี้หนู
- กลุ่มมะเขือ : มะเขือส้ม(มะเขือเทศลูกเล็ก) มะเขือแจ้(มะเขือขม) มะเขือฝอย
(มะเขือเปราะ) มะเขือม้า มะเขือป้า(มะเขือยาว) มะเขือมัน
(กระเจี๊ยบมอญ) มะเขือขี้(มะเขือพวง) มะเขือขี้(มะเขือเครือ) มะเขือขี้
มะเขือคางกบ
- กลุ่มแตง : กลุ่มฟัก : แตงส้ม (แตงกวา) แตงปี (แตงกวาลูกใหญ่) แตงลาย
(แตงไทย) บะเต้า(แตงโม) บะน้ำ(น้ำเต้า ชนิดงาช้าง ชนิดนอยาน
ชนิดขม ชนิดหวาน) ฟักแดง(ฟักทอง) ฟักจิ้ง(ฟักเขียว) บะไข่ บะห้อย
(มะระขี้) มะเขือเครือ(มะระหวาน) บะนอย(บวบเหลี่ยม) บะจะ
เลื้อ(บวบงู)
- กลุ่มผักที่ให้ปรุงรสอาหาร ได้แก่ กอมนก(กระเพรา) กอกก้อขาว (แมงลัก)
โหระพา ผักไผ่ หอมต่วนน้อย (สาระแหน่) หอมต่วนหลวง (หูลือ)
ผักคาวตอง(พลูคาว) ผักก้าน ผักจี่ฝรั่ง ใบจันทร์ หอมบ้อม(ผักชี)
- กลุ่มผักที่กินหัวหรือหน่อ ได้แก่ ฟักในตระกูล ชิง ช่า ตะไคร้ กระชาย ปลูกเลย(ไพล)
ขมิ้น ต้นกุก
- กลุ่มผักที่อาศัยอยู่ในน้ำ ได้แก่ ผักแว่น ผักบั้ง ผักปราบ ผักกุ่มบั้ง ผักหนอก (บัวบก)
ผักหนอง(กระเจด) ประเภทบอน ได้แก่ ต้น บอน ผักหนาม ประเภทบัว
ได้แก่ บัวกวัก ผักกางไก่ ผักตบ
- 5.1.5 พืชที่เป็นหญ้า (GRASS) ได้แก่ ผักขี้เสียด ผักขี้ชวง ผักเผ็ด (คราดหัว
หวาน) ผักเปีย(ผักแพว) ผักโขมหลวง(ผักโขม)
- 5.1.6 พืชผักจำพวกเห็ด เฟิร์น สาหร่าย (FUNGUS FERN ALGAE) ได้แก่ เห็ด
ป่าประเภทต่าง ๆ ผักกูดน้ำ ผักกูดทอง ผักขอบ (ผักพ้อคำตีเมีย)
เตาหรือเทา(สาหร่ายน้ำ) ผำ(ไร่น้ำ) ดอกหิน(สาหร่ายน้ำ)

5.2 การจำแนกตามแหล่งที่อยู่

พืชผักพื้นบ้านซึ่งมีทั้ง ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้ปลูกเอง และขึ้นตามธรรมชาตินั้นหาก จำแนกออกมาอีกลักษณะหนึ่งนั้น สามารถจำแนกได้ตามแหล่งที่อยู่ของพืชผักได้ดังนี้ คือ

- 5.2.1 พืชผักในดง (DEEP GREEN FOREST) มักเป็นพืชผักที่อยู่ตามป่าดิบ บนเขา สูงอันเป็นแหล่งต้นน้ำ พืชบางอย่างถูกนำมาปลูกในหมู่บ้านบ้าง อาทิ ต้น เชือก ต้นต้าง ส่วนที่ไม่ได้นำมาปลูกซึ่งหากปลูกก็ไม่ได้ผล ได้แก่ หวาย นอกจากนี้ก็มีกล้วยป่า และกลุ่มดอกเอื้อง (กล้วยไม้) เป็นต้น
- 5.2.2 พืชผักตามป่าละเมาะหรือดอยเตี้ย ๆ (HILL PLANT) ได้แก่ ผักหวานป่า ลัมป่อย หน่อไม้ เห็ดชนิดต่าง ๆ ทั้งเห็ดถอบ(เห็ดเผาะ) เห็ดตึงแดง เห็ดหอม (เห็ดโคน) เห็ดหมด เห็ดลม เห็ดไซ่ห่าน ผักขอบ บุก ดอก ก้านหรือผักอีตวด ผักปุย ผักหนามแดง ไม้จี่ ไม้พลวง ไม้ไผ่
- 5.2.3 พืชผักตามทุ่งนา (FIELD PLANT) ได้แก่ ผักหนอก(บัวบก) ผักบั้ง ผักชี ขวง ผักชีเสียด และพืชผักที่มีการปลูกตามทุ่งนาเช่น ผักกาด กระหล่ำ ถั่วฝักยาว ผักปึ้ก หอม กระเทียม ยาสูบ
- 5.2.4 พืชผักตามหนองน้ำ(POND PLANT) ได้แก่ ผักกุ่มบึง(ผักบุ้งปลา) ผักแว่น บัวกวัก ผักกางไก่ บอน ผักบั้ง
- 5.2.5 พืชผักตามริมห้วย ริมน้ำ (CREEK PLANT) ได้แก่ ผักกูด ผักกุ่มน้ำ ผักข้าว(ผักข้าว) เครือหนามแน่(รางจืด) ผักหนาม ผักไผ่น้ำ ต้นไค้
- 5.2.6 พืชผักในสวนครัว (Gardening Plant) มีทั้งพืชล้มลุก ยืนต้น ไม้เลื้อย และพืชหัวต่าง ๆ อาทิ สะเรียม(สะเดา) ผักหละ(ชะอม) ช่า ตะไคร้ ขมิ้น บู่เลย(ไพล) ผักปลิง ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่วแปบ ต้นแค ผักอ้อม (มะรุ้ม) และยังมีพืชผักที่เป็นเครื่องปรุงรส ซึ่งมักจะปลูกในกระถาง ไม้ หรือกอละมังเก่า ๆ บางบ้านก็ยกบ้าน ไม้ขึ้นเป็นกะบะ ไล่ดินเพื่อปลูก เช่น ผัก คาวตอง(พลูคาว) ผักไผ่ หอม กระเทียม เป็นต้น

5.2.7 พืชผักในไร่ ได้แก่ แตง ฟัก บวบ พริก และพืชเศรษฐกิจ เช่น ข้าวโพด
หอม ถั่วเหลือง กระเทียม เป็นต้น

5.3 การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties)

พืชผักพื้นบ้านนานาชนิดนั้น เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า พืชผักบางชนิดจะเป็นพืชผักที่พบตามภูมิภาคอื่น ๆ โดยทั่วไป เพียงแต่จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป ซึ่งการเรียกชื่อนั้นมีจุดที่น่าสนใจ คือ จะมีการตั้งชื่อให้ผักโดยพิจารณาจากคุณลักษณะของพืชผัก ไม่ว่าจะเป็น สี กลิ่น รสชาติ รูปร่างลักษณะ สำหรับพืชผักพื้นบ้านบางชนิดนั้นจะเป็นพืชเฉพาะท้องถิ่น ไม่พบในภูมิภาคอื่น ดังนั้นจึงอาจไม่ได้มีชื่อกำกับไว้ สำหรับพืชผักพื้นบ้านที่มีการตั้งชื่อตามภาษาท้องถิ่นนั้นสามารถจำแนกออกมาได้ดังนี้ คือ

5.3.1 การเรียกชื่อผักตามลักษณะรสชาติ

- ผักหวาน : ผักชนิดนี้ยอดอ่อนจะมีรสหวาน นำไปลวกกินสด ๆ หรือแกงจะอร่อยมากเพราะรสชาติจะหวานกลมกล่อม
- มะเขือส้ม : มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ รสเปรี้ยว นำไปใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารมีรสเปรี้ยว เช่น ใส่แกง ใส่ส้มตำมะละกอ หรือตำน้ำพริกอ่อน
- ผักเผ็ด : หรือผักคราดหัวแหวน มักนิยมนำไปใส่แกงแค ผักชนิดนี้รสจะเผ็ด เมื่อนำไปแกงผสมกับผักชนิดอื่น จะทำให้แกงอร่อยมากขึ้น
- ผักเพี้ยฟาน : หรือต้นต่อไล่ นิยมนำไปใช้เป็นผักจิ้มลาบ ผักชนิดนี้รสขมจัด จนคนเปรียบความขมเหมือนกับน้ำดีของแก้ง (เพี้ย : น้ำดี ฟาน : แก้ง)
- มะแว้งขม : มะแว้งต้น เนื่องจากลักษณะลูกมะแว้งคล้าย ๆ กับลูกมะเขือพวง ซึ่งเรียกว่ามะแว้ง แต่รสชาติมะแว้งจะขมกว่ามะแว้ง จึงเรียกชื่อพืชชนิดนี้ว่ามะแว้งขม

5.3.2 การเรียกชื่อผักตามกลิ่น

- บะถั่วเน่า : คือถั่วเหลือง เป็นพืชหลักที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำถั่วเหลืองไปต้ม แล้วนำมาหมักประมาณ 3 วัน จะเห็นราปรากฏขึ้นและมีกลิ่นเหม็น หลังจากนั้นจะนำไปตำผสมกับเกลือแล้วห่อใบตอง นำไปย่างไฟสามารถเก็บไว้ได้นานประมาณ 1 เดือน ถั่วเน่านี้ใช้สำหรับปรุงรสอาหาร ชื่อถั่วเน่ามาจากการที่ถั่ว

เหลืองถูกหมักจนขึ้นราเกิดกลิ่นเหม็นอันแสดงถึงการเน่าเนิ่นเอง

เห็ดหอม : เห็ดหล่มขาว เห็ดชนิดนี้กลิ่นจะหอม รสชาติอร่อย และราคาค่อนข้างแพง จะออก ..
มากในช่วงหน้าฝน

โอบะเหม็น : ต้นหมี พืชชนิดนี้นิยมนำโอบมาต้มรวมกับส้มป่อย มะขามเพื่อใช้สระผม เวลาต้ม
แล้วจะเป็นเมือกกลิ่นและมีกลิ่นหอม บ่เหม็นในที่นี้ คือ โอบเหม็น = หอม

ผักคาวตอง : หรือพลูดาว พืชชนิดนี้นิยมนำไปใช้เป็นผักจิ้มลาบ ทั้งลาบหมู ลาบควาย ลาบวัว
และลาบปลา กลิ่นของผักชนิดนี้จะมีกลิ่นคาว จึงเรียกผักคาวตอง

หญ้าตดหมา : หรือหญ้ากระพัง โห้ม บางที่จะเรียกหญ้าตดหมู ตดหมา พืชชนิดนี้นิยมนำไปกินกับ
ส้มตำมะม่วง บางครั้งจะนำไปใส่แกงแค เมื่อสด ๆ กลิ่นจะฉุนมาก คล้ายตด หรือ
กลิ่นผายลมของคน แต่คนก็โทษกลิ่นว่าเป็นของหมูของหมา ทั้ง ๆ ที่สัตว์ทั้ง 2 ก็ไม่
เคยผายลมให้เห็นสักที หญ้าชนิดนี้เมื่อกินสด ๆ กลับไม่มีกลิ่นติดค้างและเวลานำไปใส่
แกง กลิ่นก็หายไป

5.3.3 การเรียกชื่อผักตามลักษณะของผัก

ผักขี้วันหมู : หรือกระตงหมาบ้า ผักชนิดนี้นิยมนำไปแกง รสชาติจะหวาน ๆ ชม ๆ ร่อย ดอก
ของผักชนิดนี้จะมีลักษณะคล้ายลำไส้ของหมู (ขี้วัน : ลำไส้) จึงเรียกผักขี้วันหมู

บะค้อนก้อม : ผลของมะรุม นิยมนำไปใช้แกง ลูกมะรุมจะเป็นผักแข็ง ๆ มีลักษณะเหมือนท่อน
ไม้แข็ง ๆ ลื่น ๆ จึงเรียกว่า บะค้อนก้อม (บะค้อน = ไม้ค้อน ก้อม = ลื่น)

เครือเขาคำ : หรือฝอยทอง เป็นพืชลักษณะเป็นเครือ ชอบเลื้อยไปตามพุ่มไม้เตี้ย ๆ เช่น ต้น
มะเขือ ต้นชาตด ว่ากันว่าจะหารากหรือต้นตอไม่พบ จากการที่ลำต้นหรือเครือมีสี
เหลืองเหมือนทอง จึงเรียกตามลักษณะว่า เครือเขาคำ นิยมนำไปลวกจิ้มน้ำพริก

บะนอยจา : บวบเหลี่ยม เนื่องจากผิวของบวบมีลักษณะสาก ๆ จึงเรียกชื่อว่า บะนอยจา
(บะนอยเป็นชื่อเรียกท้องถิ่น จา = สาก)

ผักหนาม : ผักชนิดนี้นิยมนำไปจิ้ม บางครั้งจะนำไปลวกจิ้มน้ำพริก ชื่อผักหนามเพราะตามลำต้น
จะมีหนาม

บะเข็มนัน : กระเจี๊ยบมอญ นิยมนำไปลวกจิ้มน้ำพริก เหตุที่เรียกมะเข็มนัน เพราะผักมีลักษณะ
คล้ายมะเขือยาว เพียงแต่ผิวจะไม่เหมือนกันและเวลานำไปลวกจิ้มน้ำพริกแล้ว ผิว
จะเป็นเมือก ๆ ลื่น (มัน = ลื่น)

บัวกวัก : เป็นพืชคล้ายผักตบ นิยมนำไปกินสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก ลักษณะ ใบจะกวักลงจึงเรียก
บัวกวัก (กวัก = กวัก)

มะเขือผ้อย : มะเขือเปราะ มะเขือชนิดนี้นิยมนำไปจิ้มน้ำพริก รสหวาน กรอบ

(ผ้อย = เปราะหรือกรอบ)

มะเขือขื่น : มะเขือขมหรือมะเขือแจ้ มะเขือชนิดนี้นิยมนำไปล้าหรือยำกินหรือบางครั้งจะนำเอาเมล็ดไปใส่ในน้ำพริกกะปิ ทำให้น้ำพริกอร่อยมากขึ้น (ขื่น หมายถึง ขม)

ผักกวางไถ่ : ผักตบชืดหนึ่ง ลักษณะใบจะคล้ายคางไถ่ จึงเรียกผักกวางไถ่นิยมนำมาเป็นผักสดหรือผักลวกจิ้มน้ำพริก

มะเขือเครือ : มะระหวาน ลักษณะลำต้นเป็นเครือ และลูกจะคล้าย ๆ มะเขือแต่ผิวจะแตกต่างกันไป แต่ก็เรียกกันว่า มะเขือเครือตามลักษณะที่เห็น นิยมนำไปผัดหรือลวกจิ้มน้ำพริก รสชาติจะหวานอร่อย

ผักไผ่ : อีสานเรียกว่าผักแพว เป็นผักที่นำมาทำเป็นผักแก้มลาบ รสเผ็ด กลิ่นหอม ชื่อผักไผ่เพราะลักษณะของใบ จะคล้ายใบไผ่คือเรียวยาว

5.3.4 การเรียกชื่อผักตามสีสัน

ผักแดง : ผักทอง เนื่องจากสีของผักจะเป็นสีแดงบ้าง เหลืองบ้าง จึงเรียกว่าผักแดง นิยมนำไปแกงหรือต้มน้ำจิ้ม น้ำพริก ยอดอ่อนนำไปแกงและนึ่งเป็นผักจิ้ม

แตงลาย : แตงไทย จากลักษณะของแตงที่ลาย ๆ เป็นทาง จึงเรียกว่า แตงลายนิยมนำไปกินเมื่อสุก และบางครั้งนำไปผสมกับแป้ง น้ำตาลและมะพร้าว ห่อใบตองแล้วนำไปนึ่งเป็นขนมแตงลาย เอาไปทำบุญที่วัดยามเทศกาลเข้าพรรษา

เห็ดตังแดง : เห็ดชนิดนี้ มักเกิดตามใต้ต้นไม้ต็ง และมีสีแดงจึงเรียกตามแหล่งและสีสันที่เห็น

5.3.5 การเรียกชื่อผัก โดยมีสร้อยคำต่อท้ายแสดง ให้เห็นเวลาและแหล่งที่มา

ถั่วปี : ถั่วฝักยาวพันธุ์พื้นบ้าน ฝักจะสั้น มีสีเขียวและสีแดง จะนิยมนำปลุกช่วงหน้าฝน โดยจะปลุกเดือน 8 พอถึงเดือน 9 แรมจะได้กินผล ระยะเวลาการปลุกประมาณ 2 เดือนเวลาออกผลจะออกเรื่อย ๆ นานถึง 7-8 เดือน เมล็ดแห้งยังนำมาใส่ขนมข้าวต้มมัดได้ จากการที่กินได้นานเกือบปี จึงเรียกว่า ถั่วปี (ปี = ปีหรือนานเป็นปี)

ถั่วตอ : ถั่วฝักยาว ฝักสีเขียวยาว ถั่วชนิดนี้ปลุกแล้วได้ผลเร็วประมาณเดือนกว่าๆ แต่ระยะเวลาการให้ผลจะเร็วด้วย หากปลุกพร้อมถั่วปีจะได้กินผลก่อนและหมดก่อน จึงเรียกว่า ถั่วตอ (ตอ = เร็ว มาก่อน)

- บะแตงปี : แตงกวาพันธุ์พื้นเมือง ลูกจะสีเขียวลักษณะเป็นเหลี่ยมป้อม ๆ น้ำหนักแต่ละลูกประมาณ 2-3 กิโลกรัม การปลูกจะใช้เวลานาน แต่เมื่อให้ผลจะให้ผลนานประมาณ 2 เดือน... ซึ่งถือว่านานกว่าแตงชนิดอื่น (ปี = นาน)
- ดอกหิน : สำหรับน้ำ มักเกาะตามก้อนหิน ลักษณะคล้ายดอกไม้ นิยมนำมาปั้น (ยำ) มักจะพบในช่วงฤดูแล้ง คนโบราณนิยมกิน ปัจจุบันพบคนกินน้อยลง จากลักษณะที่คล้ายดอกและมักเกาะตามหินจึงเรียก ดอกหิน
- ผักเผ็ดฝรั่ง : เป็นผักเผ็ดชนิดหนึ่ง ดอกเล็กกว่าผักเผ็ด(คราดหัวแหวน) นิยมนำยอดมาแกงและนำทั้งต้นมาต้มให้หมกกัน ผักเผ็ดชนิดนี้ ว่ากันว่า เกิดขึ้นในช่วงที่เริ่มมีฝรั่งเข้ามา จึงเรียกว่า ผักเผ็ดฝรั่ง
- ผักตืดตอง : ผักตืดชนิดนี้นิยมกินยอด โดยนำไปแกงและเมล็ดนำไปใช้เป็นยาสมุนไพร ผักชนิดนี้เชื่อกันว่า เป็นผักที่ชอบขึ้นในดงหรือในป่า ต่อมาคนนำมาปลูกตามบ้าน แต่ก็ยังเรียกชื่อว่า ผักตืดตอง ตามแหล่งที่มา
- เห็ดหมด : หรือเห็ดลม เห็ดชนิดนี้นิยมนำไปแกง เวลาเห็ดชนิดนี้ออกจะรู้ได้จากสภาพอากาศและท้องฟ้า มักจะมีลมพัดเฉื่อย ๆ แดดจะสลับ ๆ ออกในช่วงเกี่ยวข้าว (หมด = สลับ แดดร่ม)

5.3.5 การเรียกชื่อตามลักษณะการใช้ประโยชน์

บะน้ำ : น้ำเต้า น้ำเต้าที่นำไปใช้ประโยชน์ได้ปลายประการ เมื่อยอดอ่อนและลูกยังอ่อน นำไปแกงกินได้ เมื่อลูกน้ำเต้าแก่ก็นำไปใส่น้ำ สำหรับนำไปต้มที่ไรหรือทุ่งนาโดยบางคนจะสานหวายครอบเพื่อให้ตั้งได้ เชื่อกันว่าน้ำที่ใส่น้ำกินนั้น รสชาติอร่อยและเย็น เพราะมีหนังของเปลือกช่วยเก็บความเย็นและกันความร้อนได้ จากประโยชน์ดังกล่าว จึงเรียกน้ำเต้าว่า บะน้ำ

ในการตั้งชื่อพืชผักแต่ละชนิดนั้นประชาชนต่างได้อาศัยประสบการณ์สัมผัสของตนเองไม่ว่าจะเป็น รูปร่าง รสชาติ กลิ่น สี อาศัยคุณประโยชน์ของพืชผักมาเป็นหลัก และบางครั้งจะใช้สภาพพื้นที่หรือเหตุการณ์ที่พ้องกับการเกิดขึ้นของพืชผัก นำมาใช้เป็นวิธีการตั้งชื่อ ชื่อเหล่านี้มีการตั้งมานาน เมื่อถามประชาชนบางคนว่าทำไมถึงชื่อแบบนี้ ส่วนมากก็มักจะตอบว่า บรรพบุรุษเรียกกันมาแบบนี้ ถึงแม้ว่าชื่อพืชผักบางชนิดจะมีการตั้งชื่อสากลขึ้นมาใช้แต่ประชาชนก็ยังคงเรียกชื่อตั้งเดิมกันอยู่ ชื่อพืชผักบางชนิดสามารถเป็นตัวอย่างชี้ให้ทราบถึงประวัติความเป็นมาได้ อาทิ ผัก

ติดตั้ง : ผักชนิดนี้เดิมเกิดในดง หรือในป่า ต่อมาคนนำมาปลูกตามบ้าน หรือผักเด็ดฝรั่ง เริ่มเกิดขึ้นในยุคที่ฝรั่ง เริ่มเข้ามาในเมืองไทย นับว่าชื่อเหล่านี้ได้ชี้ให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ของพืชผัก บางอย่างได้พอสมควร

ในความหลากหลายของพืชผักนานาชนิดในหมู่บ้านแห่งนี้ พบว่าการรู้จักชื่อพืชผักมิได้รู้เฉพาะกลุ่มผู้หลักผู้ใหญ่เท่านั้น แม้แต่เด็กนักเรียนตัวเล็ก ๆ ยังสามารถบอกชื่อพืช ได้หลายชนิด แต่เป็นที่น่าเสียดายที่การสอนการเกษตรในโรงเรียน กลับพบแต่แปลงผักบังเงิน ผักกาดขาว หรือต้นหอมผักชี อันเป็นผักจากภายนอกท้องถิ่น ทั้งที่ในความเป็นจริงนั้น เด็ก ๆ เหล่านี้ต่างถูกแวดล้อมไปด้วยพืชผักนานาชนิด อันเป็นผักในท้องถิ่น โอกาสที่จะนำพืชผักต่างถิ่น ไปปลูก โดยจะต้องชื่อเมล็ดพันธุ์ด้วย อาจเป็นสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเท่าไรนัก

5.4 การจำแนกตามการใช้ประโยชน์

หากจะพิจารณาการจำแนกพืชผักพื้นบ้านออกตามการใช้ประโยชน์แล้ว สามารถที่จะจำแนกออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้คือ

- 5.4.1 ประโยชน์ทางด้านอาหาร
- 5.4.2 ประโยชน์ทางด้านสมุนไพร
- 5.4.3 ประโยชน์ใช้สอย
- 5.4.4 ประโยชน์ทางประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อ
- 5.4.5 ประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ

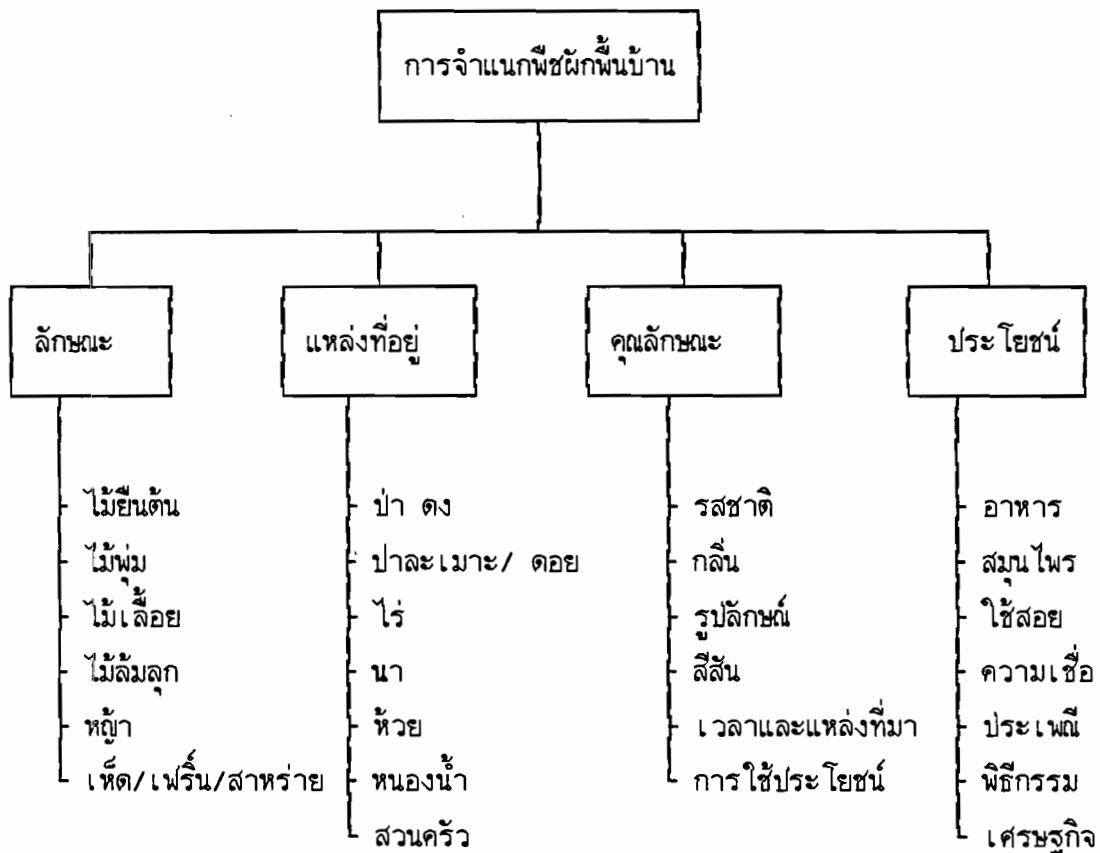
รายละเอียดในส่วนการจำแนกตามการใช้ประโยชน์นี้จะกล่าวถึงในบทที่ 6

5.5 บทสรุป

พืชผักพื้นบ้านในหมู่บ้านไพรหลวงมีมากมายหลายชนิด ในการจำแนกหมวดหมู่นั้นสามารถที่จะทำได้หลายแบบ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้พิจารณาตามคำบอกเล่าของชาวบ้าน ประกอบกับการค้นคว้าเพิ่มเติม การจำแนกบางหมวดผู้ศึกษาใช้การตีความ (หมวด 5.3) โดยพิจารณาเห็นว่าชื่อเหล่านี้มีความหมาย มีที่มาที่สามารถนำมาจัดหมวดหมู่ได้ อย่างไรก็ตามสิ่งที่พบในการ

รวบรวมรายชื่อพืชผักครั้งนี้ ทำให้เห็นความหลากหลายของพืชผักที่มีอยู่ในหมู่บ้าน อันแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่แห่งนี้ที่มีมานาน สิ่งที่พบต่อมา คือความขาดแคลนของประชาชนที่ได้มีการตั้งชื่อพืชผักต่างๆ โดยได้อาศัยประสาทสัมผัสต่างๆมาพิจารณา ซึ่งชื่อพืชผักเหล่านี้ได้มีการเรียกสืบทอดกันมานาน พืชผักเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับประชาชนบ้านไพรหลวง จะได้มีการนำเสนอในบทต่อไป สำหรับการจำแนกพืชผักที่ได้มีการกล่าวถึงมาแล้วนั้น สามารถที่จะเขียนให้เป็นแผนผังได้ดังนี้

แผนภูมิที่ 3 การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน



บทที่ 6

พืชผักพื้นบ้าน : บทบาทและคุณค่า

จากความหลากหลายของพืชผักพันธุ์ไม้นานาชนิดในหมู่บ้านไพรหลวง ประมวลมา ได้ประมาณ 168 ชนิด พบว่าพืชผักเหล่านี้ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตของชาว บ้านไพรหลวงอย่างมากมาย ตลอดในช่วงเวลา 1 ปี ประชาชนจะนำพืชผักมาทำประโยชน์ใช้ สอยต่างๆ แตกต่างกันไปตามแต่ฤดูกาล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผลผลิต รสชาติ ช่วงเวลา ทั้งนี้ทั้งนั้นประชาชนต่างจะมีดุลยพินิจที่จะมาใช้ในการตัดสินใจว่า ควรจะกิน จะใช้ พืชผักอะไร ในช่วงไหน เวลาใด และจะมีวิธีการบางอย่างที่จะทำให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ สิ่งนี้เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ได้มีการลอง รวมทั้งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษหลาย ชั่วคนแล้ว ถึงแม้ความเจริญจะเริ่มเข้ามาสู่หมู่บ้าน จากการเปลี่ยนแปลงของถนนหนทาง การมี ไฟฟ้าใช้ การมีร้านค้าอาหารสดและแห้งในหมู่บ้านแต่ประชาชนที่ก็ยังได้นำพืชผักพันธุ์ไม้ต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ ถึงแม้ว่าพืชผักบางอย่างจะเริ่มลดน้อยหายไปซึ่งกว่าจะรู้จักต่อเมื่อมี คนมาถามว่า "มีผักอะไรขายไปไหม"

หากจะจำแนกความสัมพันธ์ระหว่างพืชผักพันธุ์ไม้พื้นบ้านกับชาวบ้านไพรหลวงแล้ว สามารถที่จะจำแนกออกเป็นหมวดใหญ่ๆ ได้ ดังนี้ คือ

- 6.1 บทบาทด้านอาหาร (edible plant)
- 6.2 บทบาทด้านยาสมุนไพร (medicinal plant)
- 6.3 บทบาทด้านประโยชน์ใช้สอย (Miscellaneous plant)
- 6.4 บทบาทด้านความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม (traditional and ritual'belief plant)
- 6.5 บทบาทด้านเศรษฐกิจ (Economical plant)

6.1 พืชผักพื้นบ้าน : บทบาทด้านอาหาร

พืชผักที่นำมาใช้เป็นอาหารนั้น การเลือกกินจะขึ้นอยู่กับประเภทของพืชและการ เลือกกินจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล พืชบางชนิดฤดูกาลหนึ่งจะกินยอด อีกฤดูกาลหนึ่งจะกินผล เช่นมะรุ้ม เป็นต้น แต่ละส่วนของพืชสามารถนำมาเป็นอาหารได้ และกรรมวิธีในการปรุงแต่ละ

ส่วนของพืชก็จะแตกต่างกัน ส่วนต่างๆของพืชที่นำมาใช้กิน ได้แก่ ใบหรือยอดอ่อนของต้น ไม้ซึ่งมีทั้ง ไม้ยืนต้นและ ไม้ล้มลุก เช่น ยอดมะม่วง ยอดส้มป่อย ยอดผักหวาน ยอดขี้เหล็ก ยอดพิศทอง ยอดมะกอก ลูกหรือผล เช่น ฟักทอง ฟักจิ้ง ฟริก มะเขือ แตงกวา ลิ้นต้นอ่อน เช่น หวยกล้วย ดอกก้าน (บุกชนิดหนึ่ง) ดอก เช่น ดอกแค ดอกสะเรียม (สะเดา) เมล็ดหรือฝัก เช่น มะรุม ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง บะรัดไม้ (เพกา) เป็นต้น การนำพืชผักมาใช้เป็นอาหารนั้น จะแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล การกินนั้นจะสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต เช่นในขณะที่ไม่ทำไร่ก็จะเก็บผักตามไร่ หรือแวะเก็บตามริมห้วยมารับประทาน ในช่วงหน้าฝนก็จะเก็บเห็ด หรือซุดหน่อไม้ตามป่ามากิน เป็นต้น การกินผักตามฤดูกาลนั้นสามารถแยกให้เห็นได้ดังต่อไปนี้ (การนับเดือน จะนับตามหลักท้องถิ่นภาคเหนือ ที่มีการนับเดือนถอยหลังไป 2 เดือน)

6.1.1 พืชผักในช่วงฤดูฝน (เดือน 9 - เดือน 12 : มิถุนายน - กันยายน)

ย่างเข้าสู่หน้าฝนประชาชนจะเริ่มลงมือปลูกพืชในไร่และในนา ในฤดูกาลนี้ฝนฟ้าอุดมสมบูรณ์ พืชพันธุ์ไม้ต่างๆต่างได้รับทั้งน้ำและอาหารอย่างเต็มที่ พืชผักที่อยู่ตามแหล่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นพืชผักที่เกิดขึ้นมาเองจะมีมากมาย อีกทั้งยังมีพืชผักที่ประชาชนได้นำเมล็ดพันธุ์ไปหว่านและปลูกพร้อมกับพืชไร่ ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ปลูกนั้นบางชนิดจะให้ผลในเวลาต่างกัน ถึงแม้จะปลูกพร้อมกันและเป็นพืชประเภทเดียวกัน เช่น ถั่วฝักยาว ซึ่งมีถั่วปีและถั่วดอก ถั่วดอกจะปลูกโดยใช้เวลาเจริญเติบโตเพียง 1 เดือนครึ่งก็ได้ผล ในขณะที่ถั่วปีจะใช้เวลาถึง 2 เดือนถึงจะได้ผล แต่ถั่วปีก็กินได้นาน ชาวไร่คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า " ถั่วดอกจะปลูกช่วงเอาหญ้าในไร่พอเข้าหน้าฝนไม่นานก็ได้ผลกิน เวลาไปไร่กลับมามีบ้านก็เก็บมากินด้วย ส่วนถั่วปีกว่าจะได้ออกกินนั้นนาน แต่เวลาได้ผลก็ตอนเกี่ยวข้าวไร่พอดี เราก็มักมีถั่วไว้กินต่อเนื่องกัน " พืชผักในช่วงหน้าฝนหากจะจำแนกออกไปแล้ว แหล่งใหญ่ ๆ ที่พบและถูกนำมาใช้เป็นอาหารแบ่ง ได้ดังนี้คือ

พืชที่ปลูกในไร่ ประกอบด้วย แต่งสัง (แตงกวา) แต่งปี (แตงพื้นเมือง) แต่งลาย (แตงไทย) ถั่วปี ถั่วดอก มะเขือม่วง มะเขือปาว มะเขือหางม้า มะเขือเปราะ ฟักแดง (ฟักทอง) ฟักจิ้ง (ฟักเขียว) ฟริกหนุ่ม ฯลฯ พืชผักเหล่านี้ส่วนมากจะเป็นพืชที่กินผล แต่บางชนิดช่วงแรกจะกินยอดอ่อน เวลาต่อมาได้กินผลด้วยเช่น ฟักแดง มะห้อย (มะระขี้นก) มะน้ำ (น้ำเต้า) เป็นต้น

พืชที่ขึ้นเอง โดยธรรมชาติตามไร่ จะเป็นพืชที่กินยอดอ่อน เช่น ผักข้าว ผักเผ็ด ผักเหลาะ (คล้ายชะอมแต่กลิ่นไม่ฉุนเท่าชะอม)

พืชที่ขึ้นเองตามป่าละเมาะ ดอย เช่น หน่อไม้ เห็ดประเภทต่างๆ บุค ผักอีตวดหรือ

ดอกก้าน บอนแบ้ว ในช่วงนี้ เห็ด และหน่อไม้หาได้ง่าย

พืชผักสวนครัว ส่วนมากมักเป็นผักที่ปลูกตามรั้ว หากบ้านไหนมีบริเวณมากจะปลูกตามบริเวณสวนโดยให้เลื้อยตามต้นไม้ หรือทำค้างให้ เช่น ผักปลัง ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่ว ผักยาว พริก มะเขือ และกลุ่มผักปรุงรสต่างๆ เช่น กอมก้อดำ (กระเพรา) กอมก้อขาว (แมงลัก) ชিং ช่า ชมัน เป็นต้น

พืชผักตามหนอง ท่งนา เช่น ผักแว่น ผักหนอง (ผักกระเจต) ผักปราบ ในช่วงฤดูฝน ประเภทไม้ยืนต้นจะไม่ค่อยนำมาใช้กิน นอกจากผลไม้เท่านั้น และพืชผักในช่วงหน้าฝนนี้ส่วนใหญ่จะนำมาใช้แกง โดยมากจะแกงชนิดเดียวหรือหากรวมกันก็มักเป็นแกงแค เนื่องจากผักมีมากมาย ก็จะเก็บอย่างละนิดละหน่อยแล้วนำมาแกงรวมกัน นอกจากนี้ยังนิยมนำผักต่างๆ มาลวกจิ้มน้ำพริกหรือใช้กินสดๆ ซึ่งในช่วงหน้าฝนนั้นน้ำพริกที่นิยมตำมักจะเป็น น้ำพริกปลา โดยจะเอาปลา กุ้ง หอย ปู ที่ซื้อมาจากนา เอามาต้มรวมกันแล้วโขลกรวมกับพริกหนุ่มและเครื่องปรุง นอกจากนี้ยังมี น้ำพริกปู ได้จากการนำปูสด ๆ มาโขลกแล้วนำไปเคี่ยวกรองเอาน้ำแล้วเคี่ยวต่อไปจะได้ น้ำปูเข้มข้น นำไปใช้ตำกับพริกชี้หูและหอมกระเทียม ได้ น้ำพริกปู น้ำปูนี้สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารอีกหลายอย่างได้ เช่น ยำหน่อไม้ ตำส้มโอ น้ำพริกอีกชนิดหนึ่งที่นิยมตำคือ น้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกหนุ่ม เครื่องปรุงคือ พริกหนุ่ม หอมกระเทียม และปลาร้า ก่อนตำจะนำเครื่องปรุงเหล่านี้ไปย่างไฟก่อน แล้วนำมาโขลกรวมกัน บางคนอาจไม่ใช้ปลาร้า ก็อาจใช้เฉพาะพริกหนุ่ม หอมและกระเทียมเท่านั้น น้ำพริกเหล่านี้เป็นอาหารที่รับประทานกันบ่อย และเนื่องจากผักมีมากมายนั่นเองผักจึงถูกนำมาลวก นึ่งหรือบางครั้งก็ใช้กินสดๆ พืชผักชนิดเดียวกันสามารถที่จะนำมารับประทานได้หลายแบบ เช่น พักแดง (พักทอง) ยอดนำไปลวกจิ้มน้ำพริกหรือใช้แกง ลูกลำไยนำไปนึ่งจิ้มน้ำพริก นำไปผัดหรือนำไปแกงได้ด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำไปทำของหวานรับประทานได้อีก

ในช่วงฤดูฝนกล่าวกันว่าเป็นช่วงที่อาหารสมบูรณ์ที่สุด เนื่องจากพืชผักในแหล่งต่างๆ มีมากมาย อีกทั้งในฤดูน้ำหลากช่วงฝนตกนั้น สัตว์น้ำต่าง ๆ ทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด มีอุดมสมบูรณ์ไปด้วย ชาวบ้านต่างก็นำทั้งสองอย่างนี้มาประกอบเป็นอาหารไว้กิน พืชผักบางอย่างยังสามารถนำมาดองไว้กินนาน ๆ ได้ เช่น หน่อไม้ และยังมีปูนาที่สามารถนำมาทำน้ำปูเก็บไว้เป็นเครื่องปรุงอาหารไว้กินทั้งปีได้เช่นกัน

6.1.2 พืชผักในฤดูหนาว (เดือนกึ่ง - เดือนสี่ : ตุลาคม - มกราคม)

ในช่วงหน้าหนาวพืชผักที่นำมาใช้รับประทานนั้น ส่วนหนึ่งจะเป็นพืชผักในไร่ที่ยังหลงเหลือและออกผลนาน ในช่วงนี้ส่วนใหญ่จะเป็นช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิต เช่น การเกี่ยวข้าว การเกี่ยวถั่วเหลือง การถอนต้นหอมต้นกระเทียม ในช่วงนี้ประชาชนต่างจะช่วยกันเก็บเกี่ยวผลผลิต โดยการทำงานอาจจะแลกมือ(ทำงานแลกเปลี่ยนกัน) หรือบางคนจะให้ค่าจ้าง ซึ่งการจ้างนั้น บางครั้งจะให้ค่าตอบแทนเป็นเงิน โดยให้ค่าจ้าง 50 บาทต่อวัน หากเป็นการเกี่ยวข้าวหรือตีข้าว จะให้ค่าตอบแทนเป็นข้าวเปลือก 2 ตังต่อวัน (1 ตัง = 20 ลิตร)ในช่วงเก็บเกี่ยวนี้ บางครั้งต้องมีการจัดเตรียมทำอาหารไว้เลี้ยงช่วงกลางวัน พืชผักที่นำมาใช้มักจะเป็น ผักแดง ผักจิ้ง หรือมิเช่นนั้นก็เป็นหยวกกล้วย เพราะพืชผักประเภทนี้จะให้ปริมาณที่มาก นอกจากนี้ ยังมี น้ำพริกผักลวกหรือผักสด น้ำพริกที่นิยมทำได้แก่ น้ำพริกแดง น้ำพริกอ่อน พืชผักในช่วงหน้าหนาว แหล่งที่มาอาจจำแนกได้ ดังนี้คือ

พืชผักที่ปลูกเป็นการค้า: มีทั้งพืชผักที่ปลูกตามไร่ เช่น ผักแดง ผักจิ้ง (ผักเขียว) ถั่วฝักยาว แตงปี (แตงกวา) และพืชผักที่ปลูกตามท้องนา : มักจะเป็นผักที่ปลูกแซมกับหอม กระเทียม ถั่วเหลือง โดยบางครั้งจะหว่านในแปลงหรือหว่านตามท้องร่อง ผักเหล่านี้ได้แก่ ผักกาด กระหล่ำ ผักปึก(ชี้หุด) ต้นหอมป้อม(ผักชี)

พืชผักสวนครัว: ช่วงหน้าหนาวตามรั้วบ้านมักสะพรั่งไปด้วยถั่วแปบ ซึ่งมีทั้งชนิดแบนสีขาว สีเขียว และชนิดกลมสีขาวและสีม่วง ถือกันว่าสีม่วงจะมีรสชาติอร่อย และในบ้านอีกเช่นกัน พืชผักจากไม้ยืนต้น ประเภทดอกแค ดอกและยอดอ้ออิม (มะรุม) ดอกบุ้หมาก (หมากผู้หมากเมีย) ยอดชี้เหล็ก ดอกสะเดา เป็นต้น

ในช่วงหน้าหนาว พืชผักในป่าจะไม่ค่อยมีเท่าไรนักมักจะเป็นพืชผักที่ปลูกเป็นการค้า และสวนครัวเป็นส่วนใหญ่ กรรมวิธีในการปรุงอาหารในช่วงหน้าหนาวนั้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นแกงรสชาติเผ็ด ๆ การผัดผัก นอกจากนี้ยังมี การมีบผัก ซึ่งเป็นการนำผักมาลวกหรือนึ่งแล้วหั่นเป็นฝอย หลังจากนั้นจะนำไปผัดด้วยน้ำมัน เรียกว่า มีบผัก สำหรับน้ำพริกนั้นมักจะตำน้ำพริกอ่อน (มะเขือเทศ) ซึ่งเวลาตำเสร็จจะนำไปผัดน้ำมันก่อน ทำให้น้ำพริกทั้งเผ็ดทั้งร้อน ผักที่ใช้เป็นผักจิ้ม มักจะเป็นผักลวกหรือผักนึ่ง อาทิ กระหล่ำ ผักกาด สะระเียม (สะเดา) ดอกแค ผักปึก (ชี้หุด) มะเขือ ถั่วฝักยาว ยอดมันสำปะหลัง ผักแดง ถั่วแปบ ฯลฯ ในการ

รับประทานอาหารแต่ละครั้ง ในภาคอาหารนอกจากด้วยน้ำพริกและถั่วแระแล้วนอกนั้น
จะเป็นผักลวกนานาชนิด เต็มภาคเลยทีเดียว

6.1.3 พืชผักในฤดูแล้ง (เดือนห้า - เดือนแปด : กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม)

ในช่วงหน้าแล้งเป็นช่วงที่พืชผักมีน้อย แต่ประชาชนก็ยังสามารถนำพืชผักตามแหล่ง
ต่าง ๆ มาใช้เป็นอาหารได้ตลอดช่วงฤดูแทบจะไม่ต้องซื้อ พืชผักในช่วงนี้มักจะเป็นพืชผักตาม
ลำห้วย หนองและในสวนครัว และจะมีพืชอีกชนิดหนึ่งซึ่งโตเด่นในฤดูนี้มาก นั่นคือ ผักหวานป่า
ในอดีตผักหวานป่าจะอยู่ตามป่าหรือดอยใกล้ ๆ หมู่บ้าน แต่เนื่องจากป่าถูกถางทำไร่กันมาก
ป่าผักหวานจึงอยู่ห่างไกลออกไปเกือบ 20-30 กิโลเมตร ผักหวานป่าในสมัยก่อนสามารถหา
มากินได้ง่าย ๆ เพียงออกไปเก็บในป่าใกล้บ้าน ปัจจุบันผู้ที่จะไปเก็บผักหวานต้องเดินทางโดย
รถจักรยานยนต์ ใช้เวลาประมาณครึ่งวัน ดังนั้นผักหวานป่าปัจจุบันจึงมักเป็นการซื้อกินเสียมาก
กว่า คนที่เก็บก็มักจะเก็บทีละมาก ๆ แล้วนำมาขาย ซึ่งในช่วงแรก ๆ ผักหวานป่าจะแพงมาก
 กิโลกรัมละ 200 กว่าบาท ระยะเวลาจะเริ่มถูกลงตามปริมาณที่มากขึ้นและการหาได้ง่าย แหล่ง
ของพืชผักในช่วงฤดูนี้พอจะจำแนกได้ดังนี้ คือ

- ผักตามป่า : ผักหวานป่า ปลีกล้วยป่า หยวกกล้วยป่า
- ผักตามห้วย: ได้แก่ ผักกูด ผักกุ่ม ยอดไม้ไผ่ ผักเตม ผักเตา
ผักหนาม บอน
- ผักตามทุ่งนา: ผักหนอก (บัวบก) ผักบั้ง
- ผักตามหนอง: ผักกุ่มบึง (ปุมปลา) บัวกวัก
- ผักในสวนครัว: ในช่วงฤดูแล้ง ผักตามบ้านดูจะมีมากมายหลายชนิด
โดยมากมักเป็นผักที่กินยอดอ่อน เช่น ยอดอ่อนของไม้ยืนต้น ไม้เครือ
และไม้พุ่ม และในช่วงนี้เช่นกันที่นิยมนำยอดของผลไม้มาปรุงเป็น
อาหาร พืชผักเหล่านี้ได้แก่ ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ผักหละ (ชะอม)
ดอกตำ หน่อเขือง ผักฮ้วนหมู ผักตืดตง หน่อดตหมา ผักเอือด
ผักเสี้ยว ผักเชียงดา ผักสลิด (ขจร) บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ชนุนอ่อน
กิมพูหมาก (ยอดอ่อนหมากผู้หมากเมีย) ผลไม้ที่นำมาปรุงเป็นอาหาร
เช่น มะละกอ มะม่วง ส้มโอ มะพรุอด

ในช่วงฤดูแล้ง กรรมวิธีการปรุงอาหารมักจะนิยมนำพืชผักมาต้ม แอง พืชผักบางชนิดจะนำมาแองรวมกัน ซึ่งจะทำให้รสชาติแองอร่อยขึ้น อาทิ แองผักหละ ผักเชียงดา ผักเลี้ยวรวมกัน ต่างจะเสริมรสกันทำให้อร่อย ผักคืด นิยมนำไปใส่ร่วมกับแองปลีกกล้วย หรือ แองขนอ่อน ทำให้รสชาติอร่อยมากขึ้น นอกจากวิธีแองแล้วยังนิยมนำผักสดมาล้า (ยำ) ซึ่งการล้าอาจเป็นผักชนิดเดียวหรือรวมกันก็ได้ เช่น ล้ายอดมะม่วง ล้าผักหนอก ล้ามะเขือ หากรวมกันก็อาจจะนำผักหลายอย่างมารวมกันเช่นผักหนอก ยอดมะม่วง ยอดผักเตา ในฤดูนี้จะพบการล้าผักบ่อยมาก อีกทั้งการทำผลไม้ก็จะพบมากเช่นกัน โดยเฉพาะในช่วงเที่ยงวัน ในฤดูแล้งมักเป็นฤดูแห่งเทศกาลประเพณีท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น งานบ๋อย งานสงกรานต์ ซึ่งมักจะมีการทำอาหารเลี้ยง อาหารที่มักพบ คือ ลาบหมู ลาบเนื้อวัวหรือควาย อันถือเป็นอาหารหลักที่สำคัญ สำหรับงานเลี้ยงการ รับประทานลาบ จะมีการนำผักสดมาใช้เป็นผักจิ้มมากมายหลายชนิด ซึ่งครั้งหนึ่งผู้ศึกษาได้ทำการนับผักทั้งหมด พบว่ามากถึง 24 ชนิด ผักแต่ละชนิดต่างมีรสชาติแตกต่างกันไป

6.1.2 ผักพื้นบ้าน: กรรมวิธีการปรุงอาหาร

บ้านไพรหลวงเป็นหมู่บ้านอีกแห่งหนึ่งที่มีเอกลักษณ์ ทางด้านการปรุงอาหารและการมีเครื่องปรุงอาหารที่แตกต่างจากหมู่บ้านอื่น ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้หากจะพิจารณาเฉพาะพืชผักแล้ว สามารถที่จะแยกแยะกรรมวิธีการปรุงอาหารได้หลายวิธีการ อีกทั้งยังมีเทคนิคการปรุงอาหารที่จะหลีกเลี่ยงรสชาติที่ไม่ต้องการ เช่น ลดความขม ลดการคัน เป็นต้น พืชผักพื้นบ้านนอกจากจะนำมาทำเป็นอาหารโดยตรงแล้ว ยังถูกนำมาเป็นเครื่องปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อย โดยที่ไม่ต้อง ไปพึ่งพิงเครื่องปรุงจากร้านค้าให้เสียเงิน ซึ่งรายละเอียดจะขอเสนอเป็นประเด็นดังนี้ คือ

กรรมวิธีการปรุงอาหาร

วิธีการปรุงอาหารของแต่ละท้องถิ่นจะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปรุงเคยทำแบบไหนแล้วได้รสชาติดี ก็จะจำและถ่ายทอดกันมา นอกจากนี้ชนิดของอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญที่นำไปสู่การเลือกวิธีการปรุง ที่บ้านไพรหลวงมีกรรมวิธีการปรุงอาหารหลายแบบ พืชผักแต่ละชนิดจะมีความเหมาะสมกับกรรมวิธีการปรุงเฉพาะอย่างไร อย่างไรก็ตามกรรมวิธีการปรุงอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านที่ส่วนใหญ่เป็น

กรรมวิธีที่เรียบง่ายสะดวกรวดเร็ว และมีรสชาติเฉพาะอย่างกันไป การศึกษาคั้งนี้สามารถที่จะสรุปวิธีการปรุงได้ 10 วิธีดังนี้ คือ

1. การแกง เป็นวิธีการปรุงอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ และรสชาติอาหารจะเข้มข้นและมีรสเผ็ดเป็นหลัก เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม ถั่วเน่า ผักที่ใช้แกง: ผักหล่ (ชะอม) ผักกาด ผักแค (ใบชะพลู) ผักเผ็ด (คราดหัวแหวน) ผักเอือด (เลียบ) ผักเชียงดา บอน ผักแคบ (ตำลึง) หยวกกล้วย พักจิ้ง (ผักเขียว) พักแดง (ผักทอง) หน่อเขื่อง (เต้าร้าง) มะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักหวานป่า ขนุนอ่อน เห็ด หน่อไม้ ผักจิ้งจอก ตู ผักปึก (ชhut)

2. การจ่อ เป็นวิธีการปรุงอาหารคล้ายแกง แตกต่างตรงเครื่องปรุงที่เน้นรสเปรี้ยวเป็นหลัก เครื่องปรุงที่ใช้คือ มะขาม กะปิ หอม กระเทียม ถั่วเน่า ยอดส้มป่อย พริกแห้งทอด ผักที่ใช้แกง ผักกาด ผักกูด กระหล่ำปลี บะเชื่อมัน (กระเจียวมอญ) ดอกทวด ยอดมันแกว บัวกวัก ผักหนาม บอนแก้ว

3. การล้า เป็นการยำผักสดโดยอาจใช้ผักชนิดเดียวหรือใช้ผักหลายชนิดผสมกัน เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า เกลือ หอม กระเทียม ถั่วเน่า ปลาต้ม ผักที่ใช้ล้า ผักหนอก (บัวบก) ผักเตม ผักเตา ยอดมะม่วง มะเขือแจ้ ปลีกกล้วย ผักจิ้ง ผักกาดน้อย กระหล่ำปลี ผักอัน

4. การยำ เป็นการยำผักโดยนำผักไปลวกก่อน มักใช้กับผักในน้ำ เครื่องปรุงที่ใช้คือ มะเขือแจ้ ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกสด มะแว้งขม (มะแว้ง) พริกขี้หนู ผักที่ใช้ยำ เต่า (สำหรับน้ำ) ผักกุ่มปิ้ง

5. การเจียว เป็นการต้มผักคล้ายต้มจืดแต่มีพริกหนุ่มประกอบ เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกหนุ่มหรือพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่า หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ผักที่ใช้เจียว ผักกาดน้อย ผักเชียงดา ผักโสม ผักปลั่ง

6. การมีม เป็นการนำผักไปนึ่งแล้วนำมายำ เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกแห้งเผา ข่า กระเทียม หอม เกลือ ถั่วเน่า อาจใช้ปลาแห้งหรือปลาทุเข่งปิ้งแล้วนำไปผสมกับเครื่องปรุง

ผักที่ใช้มีบ ถั่วแปบ ผักกุ่มปิ้ง ถั่วฝักยาว ผักเอือด (เลียบ) หน่อไม้ เห็ด

7. การปิ้ง เป็นการย่างผลไม้ เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม น้ำปู ถั่วเน่า ผลไม้ที่ใช้ปิ้ง มะหรวด (ผลไม้พื้นบ้าน) ส้มโอ มะขามอ่อน

8. การคั่วหรือผัด เป็นการผัดโดยใช้น้ำมัน เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกหนุ่ม กระเทียม น้ำปลา น้ำมัน ผักที่ใช้ กระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา ยอดผักอ้อม (มะรุม) ผักกูด

9. การหลู เป็นการย่างแตงกวาสุก เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกหนุ่มเผาหรือพริกแห้งเผา เกลือ น้ำปู

10. การตำ ใช้กับการตำมะม่วง และผลของผักบางชนิด เครื่องปรุงที่ใช้คือ พริกแห้งเผา ช่า กระเทียม หอม ถั่วเน่า ผักที่ใช้คือ ชนออ่อนต้ม มะเขือเผา มะม่วงดิบ

นอกจากการจำแนกวิธีการปรุงอาหารได้ 10 วิธีดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในการนำพืชผักมารับประทาน ยังสามารถจำแนกประเภทของผักตามลักษณะของอาหารได้ดังนี้คือ

6.1.2 ผักที่ใช้เป็นเครื่องแกงกับอาหาร

แกงกับลาบหมู ลาบวัว (ลาบสด) มักจะใช้ผักสดที่มีรสและกลิ่นหลายชนิด เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวและทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น ผักที่ใช้คือ กระเพรา ใบมะยม เพ็ญฟาน ผักชี ยอดทับทิม ยอดมะกาด ยอดเล็บครุฑหลวงและเล็บครุฑน้อย หูเสือ สะระแหน่ ยอดสะเดา ใบจันทร์ ผักไผ่ ผักแปม ผักอัน มะเขือแจ้ มะแว้ง ยอดกุหลาบ ยอดกาแพ ยอดมะเฟือง ผักคาวตอง ผักชีฝรั่ง ผักกาดขาว กระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

ตารางที่ 4 พืชผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นผักแก้ม/ปรุงรส

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	รสชาติ
1. ใบกอมก้อดำ	กระเพรา	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
2. จันทร์ตัน	กระเพราใหญ่	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
3. ใบหอมดำน้อย	สะระแหน่	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
4. ใบหอมดำนหลวง	หูลือ	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
5. ผักไผ่	ผักไผ่	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
6. ผักชีฝรั่ง	ผักชีฝรั่ง	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
7. ผักคาวตอง	พลู่คาว	รสเผ็ด กลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว
8. ยอดเฟี้ยวปาน	ต่อไล่	รสขม
9. ยอดมะเฟือง	มะเฟือง	รสขมจ่อมหล่อม(ขม ๆ หวาน ๆ)
10. ผักแป็บ	ผักแป็บ	รสขม
11. ยอดสะเรียม	สะเตา	รสขม
12. ยอดบะก้อ	ทับทิม	รสฝาด
13. ยอดบะหมุด	ฝรั่ง	รสฝาด แก้ปวดท้อง
14. มะเขือแจ้	มะเขือขื่น	รสเผื่อน จะช่วยลดความคาว
15. ยอดมะป็น	มะตุม	รสเผื่อน กลิ่นหอม
16. กระหล่ำ	กระหล่ำปลี	รสหวาน กรอบ
17. ผักกาดขาว	ผักกาดขาว	รสหวาน กรอบ
18. ถั่วฝักยาว	ถั่วฝักยาว	รสหวาน กรอบ
19. ยอดกาแฟ	กาแฟ	รสมัน กรอบ
20. ยอดกุหลาบ	กุหลาบ	รสมัน หอม ช่วยขับพยาธิ
21. เล็บครุฑน้อย	เล็บครุฑหลวง	รสจืด กลิ่นหอม
22. เกียงพาโย	สัมปราช์หอม	รสจืด
23. มะเขือส้ม	มะเขือเทศ	รสเปรี้ยว
24. ผักอัน	ผักชีล้อม	กลิ่นหอม
25. ยอดดอกโกศล	โกศล	รสหวาน

จะเห็นว่าประชาชนได้นำพืชผักนานาชนิดมาทำเป็นผักจิ้ม โดยที่การเลือกผักมาใช้จะคำนึงถึงรสชาติ และสรรพคุณ เนื่องจากลาบทางภาคเหนือมักจะใช้เนื้อสด ๆ เวลาลาบจะเอาเนื้อสดผสมให้มีสีแดง ฉะนั้นมักจะมีกลิ่นคาว แต่การดับกลิ่นจะอาศัยเครื่องปรุงอันเป็นเครื่องเทศนานาชนิด ซึ่งมักจะซื้อเป็นชุดแล้วนำมาคั่วแล้วตำให้ละเอียดก่อนนำไปยำกับเนื้อหมู เครื่องปรุงประกอบด้วย กระวาน กานพลู หอม พริก ตะไคร้ ช่า ดีปลี พริกไทย บะแซ่น เครื่องเทศเหล่านี้จะไปช่วยปรุงรสให้ลาบมีรสชาติอร่อย กรอบอร่อย จึงทำให้ลาบเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของคนเหนือ และเป็นอาหารที่ถือว่ามีความเกียรตินิยม (Prestige food or status food) อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าการรับประทานลาบนั้นได้มีการเลือกสรรผักมาใช้เป็นผักจิ้ม และพืชผักส่วนใหญ่จะเป็นพืชสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณทางด้านช่วยขับลม แก้อาการปวดท้อง เป็นต้น เมื่อถามผู้รับประทานว่าจะทำไมถึงใช้ผักเหล่านี้ ต่างจะบอกว่า " มันเป็นยาช่วยแก้อาการต่าง ๆ เวลากินลาบดิบได้" แต่จะไปมีสรรพคุณประการใดนั้น ผู้รับประทานก็ตอบไม่ได้ครบถ้วน ส่วนใหญ่ก็จะกินสับๆ กันมาเท่านั้น บางครั้งเห็นสัตว์กินได้ คนก็จะกิน ได้ก็ทดลองกินพอ ไม่มีพิษก็จะกินมาเรื่อย ๆ

ผักแกล้มกับน้ำพริกต่าง ๆ จะมีทั้งผักสดและผักที่นำไปนึ่งและลวก ผักที่ใช้แกล้มกับน้ำพริกแต่ละอย่างบางครั้งจะแตกต่างกันไป ทั้งขึ้นอยู่กับฤดูกาล อาทิ น้ำพริกปลา มักจะนิยมทำในฤดูฝน ผักที่ใช้แกล้มมักเป็นผักแฉ่ำ ซึ่งอยู่ตามหนองและมีมากในหน้าฝน น้ำพริกน้ำปู๋นิยมทำในช่วงฤดูฝน ผักที่คู่กันคือ หน่อไม้ต้ม เพราะผักทั้ง 2 อย่างออกในช่วงฤดูฝนเหมือนกัน น้ำพริกพริก(ย่าง) นิยมกินคู่กับเห็ดนึ่ง ผักที่ใช้เป็นผักแกล้มน้ำพริกแบ่งเป็น 2 อย่างคือ

กลุ่มผักสด เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ผักไผ่น้ำ ผักอัน ใบบัวบก ผักแฉ่ำ ยอดผักเตา ผักกาดขาว ยอดสะเตา มะเดื่อป่อง ยอดไม้ไผ่

กลุ่มผักนึ่งหรือลวก เช่น กิมปู้หมาก ยอดชี้เหล็ก ผักเชียงดา บวบเหลี่ยม ยอดบัวบก ดอกตำ ดอกข่า ดอกลิงแลว ถั่วแปบ ฟักทอง ฟักเขียว น้ำเต้า หน่อข่า ผักเผ็ด เครือเขาคำ ผักฮ้วนหมู หน่อไม้ ผักกูด ฟักข้าว ดอกบู้หมาก ผักบุ๋ย กระเจียวมอญ

ผักแกล้มกับส้มตำ หรือยำผลไม้ มักนิยมใช้ผักสด ปั่นส้มโอ ตูบ ใบชะพลู ตำมะม่วง กล้วยตดหมา ใบชะพลู ผักเชียงดา ผักตอง(ใบทองกลาง) ชะอม ยอดบัตบัวแดง (เจตมูลเพลิงแดง) ตำมะละกอ ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี

6.1.3 ผักที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร

ในการปรุงอาหารนั้น นอกจากเครื่องปรุงอาหารหลักคือ เกลือ กะปิ ปลา ร้า ที่ให้รสเค็ม พริกที่ให้รสเผ็ด ยังมีพืชผักอีกหลายชนิดที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารเพื่อทำให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องปรุงอาหารหลักชนิดหนึ่ง คือ ถั่วเน่า พบว่า การปรุงอาหารแทบจะทุกชนิดจะนิยมใส่เครื่องปรุงชนิดนี้ ถือเป็นเครื่องปรุงหลักของท้องถิ่นอำเภอแม่แจ่ม ซึ่งอาจจะเป็นอำเภอเดียวของ เชียง ใหม่ที่นิยมกินแบบนี้ นอกจากนี้อาจพบได้ตามหมู่บ้านชาวเขา เช่น ผ่ากระเหรี่ยงซึ่งนิยมกินเช่นกัน เครื่องปรุงอาหาร ซึ่งเป็นพืชผักจำแนกไปได้ดังนี้ คือ

รสเปรี้ยว	ได้แก่	ยอดอ่อนมะขาม	มะขามฝัก	ยอดส้มป่อย	มะกรูด	มะนาว
						มะเขือส้มลูกเล็ก
รสเผ็ด	ได้แก่	พริกหนุ่ม	พริกชี้ฟ้า	พริกเต้ (พริกชี้หนู)	ผักไผ่	
รสเข้มข้นและเค็ม	ได้แก่	ถั่วเน่า	(ถั่วเหลืองหมักนำไปตำแล้วนำไปย่าง)			
กลิ่นหอม	ได้แก่	ใบแมงลัก	โหระพา	ขิง	ขมิ้น	กระเทียม
						หอม
						ผักไผ่
						สะระแหน่
						ผักชีฝรั่ง
						ผักอັນ
ดับกลิ่นคาว	ได้แก่	ข่า	ตะไคร้	ขมิ้น	มะกรูด	คาวตอง
						มะเขือแจ้
รสหวาน	ได้แก่	ยอดโกศล				
รสขม	ได้แก่	เพี้ยฟาน	สะเตา	ผักแป่ม		

คุณสมบัติของพืชผักเหล่านี้ ได้ถูกนำไปปรุงรสอาหารให้มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น โดยจะไปเพิ่มรสชาติ และบางชนิดก็ไปช่วยขจัดกลิ่นหรือรสชาติที่ไม่ต้องการได้ คุณสมบัติต่าง ๆ ของพืชผักเหล่านี้ทราบได้จากการที่ได้มีการบอกกล่าวต่อ ๆ กันมาจากบรรพบุรุษ บางครั้งก็เกิดจากการเห็นผู้อื่นกิน ก็ปฏิบัติตาม ดังพ่อบ้านคนหนึ่งเล่าว่า ได้ลองเอายอดกามาแก้มกับลาบ เพราะเห็นพ่อค้ายาโบราณซึ่งมาค้างที่บ้านตนเองกิน ตนเองเลยกินตาม เห็นว่ารสชาติดี ก็กินต่อ ๆ มา และคนอื่น ๆ เห็นก็ปฏิบัติตาม เมื่อเห็นว่าไม่มีพิษภัย

นอกจากการใช้ประโยชน์จากพืช ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ชาวบ้านไพรหลวงยังมีเทคนิควิธีการที่จะตรวจสอบคุณสมบัติของอาหาร การขจัดรสชาติที่ไม่ต้องการ เช่น ความขม การค้นรวมทั้ง เทคนิควิธีการปรุงหลาย ๆ ประการ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การทดสอบเห็ดมีพิษ จะใช้ข้าวสารหรือข้าวสุก ใส่ลงไปในเห็ดที่ต้มหรือหมกไฟ หากปรากฏว่าเห็ดเปลี่ยนสีเป็นสีแดงหรือม่วง ถือว่ามีพิษ จะไม่รับประทาน

การขจัดความคันของผื่นตูด และบวม ผื่นทั้งสองชนิดเวลานำไปแกงหรือจอบ จะต้มให้เปื่อย แล้วใส่ส้มมะขาม ยอดส้มป่อยหรือส้มมะออบ จะช่วยขจัดความคันได้ โดยส้มเหล่านี้จะไปกัดเนื้อของผื่น (ลม) ทำให้อ่อนตัวลง ไม่ระคายปากและลำคอ จึงไม่คัน และหากการกิน ผื่นทั้งสองชนิดนี้แล้วเกิดอาการคัน ก็แก้ได้โดยการกินมะขาม หรือมะม่วงดิบตามไป จะลดคันได้

การขจัดความขมของขี้เหล็ก ก่อนนำไปแกงให้ลวกน้ำร้อน และนำไปแช่ใน น้ำข้าวหมก (น้ำที่แช่ข้าวสารก่อนนำไปนึ่ง) จะช่วยลดความขมได้

การตองผักกุ่ม จะตากผักให้ย่ม (นึ่ง) แล้วนำไปชอย และแช่ในน้ำข้าวหมก นำข้าวสุกและเกลือใส่ลงไปในดินเหนียว ตองไว้ 2-3 วัน นำไปรับประทานได้

ผักที่นำมาใช้ร่วมกันแล้วทำให้รสชาติอร่อย

- : ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเสี้ยว แกงรวมกันอร่อยดี
- : ผักตืด ปลีกกล้วย ผักเชียงดา แกงรวมกันทำให้ผักตืดไม่ขม
- : แกงผักหวาน นำวุ้นเส้นมาใส่ด้วย ทำให้ผัดนุ่มลง
- : ยอดผักกุ่ม นำมาเผา แล้วจิ้มกับลาบปลาจะอร่อย
- : การแกงแค จะไม่ใส่ผักที่มีรสขม เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะไม่อร่อย
- : แกงขนุน ต้องใส่ใบชะพลู เข้ากันดี
- : เปลือกไม้ไผ่ เปลือกกระวีตไม้ (เพกา) เอามาลาบปลา ตับคาว รสอร่อย
- : ผักเสี้ยว นำมานึ่ง แล้วผสมในลาบดิบ ทำให้ปริมาณลาบเพิ่มขึ้น โดยรสชาติไม่เสีย มักจะทำในกรณีที่มีเนื้อไม้จำนวนมากและต้องใช้เลี้ยงคนจำนวนมาก เช่นงานปอยต่าง ๆ
- : แกงปลา ต้องใส่ยอดส้มป่อย จะอร่อย

ผักที่ต้องกินตามฤดูกาล หากหันไปแล้วจะ ไม่อร่อย

- : ผักชะอม ผักเชียงดา ต้องกินหน้าแล้ง หากกินหน้าฝนรสชาติจะไม่อร่อย คือ ผักเชียงดาจะฝืด ผักชะอมจะเปรี้ยว กลิ่นฉุน บางครั้งทำให้เจ็บท้อง
- : ยอดใบบัวบก หากเริ่มมีดอกแล้ว นำไปจิ้มน้ำพริกจะมีรสขม ไม่อร่อย ต้องกินตอนยังไม่มีดอก
- : ผักที่ไม่ใช้หน้า (ฤดูกาล) ของมันไม่ควรกิน เพราะเต็มไปด้วยยาฆ่าแมลง

จากคุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าพืชผักเหล่านี้มีบทบาทด้านอาหารการกินของประชาชนอย่างมาก ไม่ว่าจะนำมาเป็นอาหารโดยตรง และนำมาเป็นเครื่องปรุงต่าง ๆ โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องปรุงสำเร็จรูป คุณสมบัติของพืชผักเหล่านี้มีคุณค่าอย่างมากทางด้านอาหาร ที่สำคัญคือ ประชาชนที่นำพืชผักมาบริโภคมีความรู้ เทคนิค วิธีการที่จะทำให้พืชผักมีรสชาติอร่อย รวมทั้งการจัดสิ่งที่ไม่ต้องการ โดยอาศัยการสังเกต การทดลอง รวมทั้งการได้รับคำแนะนำถ่ายทอดสืบต่อกันมานับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

6.2 พืชผักพื้นบ้าน บทบาทด้านยาสมุนไพร

พืชผักพื้นบ้านนอกจากจะถูกนำมาใช้เป็นอาหารแล้ว พืชผักหลายชนิดได้ถูกนำมาใช้เป็นยาบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ พืชผักที่นำมาใช้จะหาได้จากในหมู่บ้าน โดยจะพบในบางบ้านที่มีการปลูกพืชไว้ แต่บางบ้านแทบจะไม่มีเนื่องจากการขยายพื้นที่เพื่อสร้างบ้านเพิ่มจึงทำให้พืชผักถูกทำลายลงไป อย่างไรก็ตามจากการสำรวจและการสัมภาษณ์พบว่ามีการใช้ถึง 40 ชนิด พืชผักบางอย่างใช้เป็นยาสมุนไพรได้อย่างดีเยี่ยมแต่มีพืชบางชนิดเป็นได้ทั้งอาหารและยา กลุ่มที่มีการใช้สมุนไพรมากมักจะเป็น หมอพื้นบ้าน รองลงมาจะเป็นผู้สูงอายุ ส่วนที่มีการใช้อย่างประปรายมักจะเป็นวัยกลางคนลงมา ที่น่าสนใจคือในขณะที่ผู้ศึกษาได้เดินสำรวจในหมู่บ้าน ได้พบเด็กนักเรียนคนหนึ่งกำลัง ใช้น้ำจากหม้อน้ำหมึก(น้ำนมราชสีห์) มาแตะที่แผลริมฝีปาก โดยบอกว่ายานี้ช่วยรักษาแผลปากเปื่อยได้ การนำสมุนไพรมาใช้รักษามักจะเป็นการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย เช่นการเป็นไข้ การเป็นผดผื่นคัน และสมุนไพรมักจะถูกนำมาใช้กับกลุ่มเด็กที่เป็นไข้ เป็นหวัดบ่อยๆ ถึงแม้ว่าในเขตตำบลจะเริ่มมีสถานอนามัยรวมทั้งการมีโรงพยาบาลระดับอำเภอ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยประชาชนจะใช้ทางเลือกในการรักษาผสมผสานกัน ดังกรณีผู้ป่วยหลังคลอดจะกินยาจากโรงพยาบาลควบคู่ไปกับการกินน้ำบุ้เลย(ไพล)ต้ม โดยจะมีแม่เป็นผู้ดูแลพร้อมทั้งเอา

ยาที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล ให้ลูกกินด้วย การต้มน้ำปูเลยนี้อาจจะทำเฉพาะ เวลาอยู่ไฟเท่านั้น ใช้ทั้งกินและอาบ โดยแม่จะต้มน้ำปูเลยในบิ๊บ แล้วรินมากินเรื่อยๆประมาณ 7-15 วัน โดยจะกินเป็นจำนวนวันคือ

จากการพูดคุยและการสังเกตหมอชาวบ้านซึ่งเป็นหมอกระดูก และหมอแกหรือหมอแสรกรวมทั้งประชาชน โดยทั่วไป พบว่าความนิยมใช้สมุนไพรยังมีอยู่สูงและยังพอหาได้ พืชสมุนไพรที่ใช้บ่อยและใช้ได้กับหลายอาการ ได้แก่ ปูเลย หรือไพล ใบค่างคาวหรือว่านน้ำ สมุนไพรหลายชนิดอยู่ในรูปของผักสดจิ้มลาบ ผักสดจิ้มส้มตำ โดยสรุปแล้วสมารถที่จะจำแนกพืชสมุนไพรออกเป็นหมวดต่างๆได้ดังนี้คือ

ตารางที่ 5 สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไข้ เป็นหวัด

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
เกียงพา	สันพร้าวหอม	ใบ	ตำแล้วนำมาพอกกระหม่อม
ปูเลย	ไพล	หัว	" _____ "
ค่างคาว	ว่านน้ำ	ใบ	" _____ "
หอมต่วนน้อย	สะระแหน่	ใบ	" _____ "
ผักแคบ	ตำลึง	ใบ	" _____ "
หอมบัว	หอมพื้นบ้าน	หัว	" _____ "
ผักจิ้ง	ผักเขี้ยว	ใบ	" _____ "
หอมต่วนหลวง	หูลือ	ใบ	" _____ "
ผักเขียงตา	ผักเขียงตา	ใบ	" _____ "

สมุนไพรที่นำมาใช้ลดอาการไข้และอาการหวัดนี้ วิธีการใช้จะเหมือนกันและใช้เป็นยาภายนอกทั้งหมด กลุ่มนี้มักใช้กับเด็ก การใช้มีทั้งการใช้แบบเดี่ยวเช่น ใส้ผักจิ้ง ผักเขียงตา และการใช้แบบผสมกัน เช่น หอมบัว ผสมกับ ค่างคาว เกียงพาและปูเลย และบางครั้งอาจมีการนำเมล็ดข้าวสารจ้าวมาตำผสม หรือใช้ยาเขี้ยวใหญ่(ยาแผนโบราณ ไลต์ใช้) มาชุปน้ำผสมพืชผักที่ใช้ล้วนเป็นผักสดทั้งสิ้น

ตารางที่ 6 สมุนไพรแก้อาการเจ็บท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ท้องผูก

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
หนามแน่	รางจืด	ราก	ต้มกินแก้ท้องอืด
ค่างคาว	ว่านน้ำ	ใบ	ตำสด โปะหัวแก้ท้องผูก
บะน้ำ	น้ำเต้า	เปลือกแห้ง	ต้มกินน้ำแก้จุกเสียด
หญ้าตดหมา	กระพัง โหม	ใบ/ยอด	กินสดจิ้มส้มตำแก้เจ็บท้อง
บะก้อ	ทับทิม	ใบ/ยอด	กินสด ช่วยขับลมแก้ท้องเสีย
บะหมุด	ฝรั่ง	ใบ/ยอด	กินสด แก้ท้องเสีย
ปูเลย	ไพล	หัว	ต้มกินน้ำแก้จุกเสียดแน่นท้อง

สมุนไพรที่นำมาใช้ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะนำมาใช้ทั้งการกินสดๆและการต้ม การกินมีทั้งการกินแบบเดี่ยวๆและการนำมาผสมกัน ดังเช่น ยอดบะก้อ หัวปูเลย และยอดบะหมุดนำมาต้มรวมกันกินแก้ท้องเสีย ยากลุ่มนี้กินได้ทุกกลุ่มอายุ

ตารางที่ 7 สมุนไพรแก้อาการปวดศีรษะ เป็นลม วิงเวียน ความดันโลหิตสูง

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
เล็บครุฑหลวง	เล็บครุฑ	ใบ	ตำพอกหรือใช้ใบแช่น้ำกินและใช้ตบหัว
มะยม	มะยม	ลูก	ลูกสดกินกับน้ำตาลลดความดันโลหิต
ผักดีด	ผักดีด	ราก	ฝนผสมกับหัวปูเลย ใบค่างคาว
ก้อมก้อดำ	โหระพา	ใบ	ตำโปะหัว
ผักโหมหนาม	ผักโขม	ราก	แช่น้ำลูบหัว
ผักควาย		ราก	แช่น้ำลูบหัวล้างหน้า

พืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในกลุ่มนี้ วิธีการใช้ทั้งภายนอกและการกินเข้าไป ส่วนใหญ่จะเป็นการใช้แบบสดๆ การใช้ทั้งการใช้แบบเดี่ยวและการใช้แบบผสม ที่ใช้แบบผสมได้แก่ รากหญ้าผักควาย รากผักติ้ว รากผักโหม สมุนไพรกลุ่มนี้มักใช้กับผู้ใหญ่

ตารางที่ 8 สมุนไพรแก้อาการ ผด ผื่นคัน แมลงกัดต่อย เริม

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
เปล้าทองแตก	ทองแตก	ยาง	ใส่แผลสด
คา	คา	ราก	ต้มล้างแผลทำให้แผลปิดเร็ว
กุ่มปิง	ปุมปลา	ทั้งต้น	ต้มกินน้ำแก้ผด ผื่นคันในเด็ก
ค่างคาว	ว่านน้ำ	หัว	ฝนทาแก้ผดผื่นคัน
ไม้จี้	ชิงชี	เมล็ด	ทุบแล้วนำไปต้ม แช่เท้าที่เป็นผื่นคัน
แก่นฝ้าย	ฝ้าย	เมล็ด	แช่อาบน้ำแก้ลมพิษ
บะหรอด	ผล ไม้พื้นบ้าน	ใบ	แช่อาบน้ำแก้ลมพิษ
บัตบัวแดง	เจตมูลเพลิงแดง	ราก	ต้มอาบแก้ผดผื่นคัน
หญ้าน้ำหมึก	น้ำนมราชสีห์	ยางจากก้าน	ทาแก้ปากเปื่อย ปากเป็นแผล
ผักอีวนหมู		ใบ	ชย้ทาแก้เด็กที่ปากเป็นแผล
พญาขอ	เสลดพังพอนตัวเมีย	ใบ	ตำผสมเหล้าขาวแก้ พิษงู ตะขาบกัด
สลิด	ขจร	ดอก	ตำผสมเหล้าขาวแก้พิษงู
อีฮีม	มะรุม	เปลือก	ทุบปิดแผลสด
ผักบุงแดง	ผักบุงนา	ใบ	ตำใบผสมเม็ตข้าวสารจ้าว ทาแก้มะเร็ง ไซปลา

พืชสมุนไพรกลุ่มนี้ มีวิธีการใช้หลายอย่างทั้งการกิน การทา การแช่ การอาบ .เป็น การใช้ทั้งภายนอก และการใช้ภายใน พืชผักที่ใช้บางชนิดใช้เป็นอาหารได้ เช่น ผักสลิด ผักอีวนหมู ผักอีฮีม บะหรอด

ตารางที่ 9 สมุนไพรที่ใช้แก้อาการกระดูกหัก ปวดข้อ ปวดกระดูก

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
ขมิ้น	ขมิ้น	หัว	ตำผสมน้ำมันหมูตัวผู้ประคบ กระดูกหัก
คา	คา	ราก	" "
ปู่เลย	ไพล	หัว	ใช้แยก (ถูลงทางเดียวกัน) แก่ ปวดเมื่อย

พืชสมุนไพรในกลุ่มนี้ ผู้ที่ใช้คือหมอกระดูก โดยบอกว่ายาที่ใช้เป็นพวกยาเย็น วิธีการใช้สำหรับการรักษากระดูกหักคือ นำขมิ้นและรากคามาตำเข้าด้วยกันนำไปพอกที่กระดูกแล้วใช้เปลือกที่ทำจากไม้ไผ่ เข้าเฝือกทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือน พืชที่ไม่ใช้กับกระดูกหักคือ ไพล กับน้ำมันงา เพราะเป็นยาร้อน

ตารางที่ 10 พืชสมุนไพรที่ใช้แก้อาการไอ ลมออกหู นิ้ว กระตุ้นความอยากอาหาร

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
กอมก้อขาว	แมงลัก	ใบ	ต้มกินแก้ไอ
ผักแคบ	ตำลึง	เถา	ตัดเป็นท่อนแล้วเป่าลมผ่านเข้า รูหูแก้ลมออกหู หูอื้อ
มะโห้แดง	ละหุ่ง	ก้าน	" "
มะเฟือง	มะเฟือง	ลูกสด/ใบ	กินแก้เขี้ยวคัน (บัสสาวะขัด)
จิ้งจาลิง	บอระเพ็ด	เถา	ชอยเป็นแวนนำไปตากแดดแล้วตำ ให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน กินกระตุ้นความอยากอาหาร
บัตบัวแดง	เจตมูลเพลิงแดง	ราก	แช่เหล้ากินแก้ริดสีดวงทวาร
ปู่เลย	ไพล	หัว	ต้มให้แม่ลูกอ่อน กินและอาบทำ .. ให้เลือดลมไหลเวียนดี

สมุนไพรกลุ่มนี้ จะเป็นกลุ่มย่อยๆ การใช้และส่วนที่ใช้ค่อนข้างหลากหลายทั้ง การกิน การแช่ การทา การเป่าลม

ตารางที่ 11 สมุนไพรที่ใช้กับสัตว์

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้
บะแ้วงขม	มะแ้วง	ลูกสุก	บีบใส่ตาไก่แก้อาการ เจ็บตา ตาฝ้าฟาง
ผักหนาม	ผักหนาม	ก้าน/ใบ	ตำกับเกลือให้วัวควาย กินทำให้อ้วนท้วนสมบูรณ์

6.3 พืชผักพื้นบ้านกับการนำมาใช้ประโยชน์ใช้สอยต่างๆ

ในการดำรงชีวิตประจำวันของชาวบ้านไพรหลวง ได้มีการนำพืชผัก ต้นไม้มาใช้ประโยชน์ใช้สอยมากมายหลายอย่าง ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีความทันสมัยเริ่มเข้ามาสู่หมู่บ้านต่างๆ ในอำเภอนี้ สำหรับหมู่บ้านแห่งนี้กลับพบว่ายังมีการใช้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมอยู่ควบคู่ไปกับวิถีชีวิตแบบใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทอผ้าใช้เอง แบบแผนการทำอาหาร การมีประเพณีรวมทั้งพิธีกรรมท้องถิ่นที่น่าสนใจ อันเป็นวัฒนธรรมที่ทำสืบทอดกันมา ส่วนสิ่งใหม่นั้นจะพบเห็นจากการมีรถไถนาที่มาแทนที่การใช้ควาย การสร้างบ้านแบบครึ่งตึกครึ่งไม้ 2 ชั้นแทนการสร้างบ้านไม้แบบเก่า อีกทั้งการใช้อาหารสำเร็จรูปเลี้ยงหมูเป็นต้น อย่างไรก็ตามจากการที่สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบหมู่บ้านยังมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักนานาชนิด พืชผักเหล่านี้จึงถูกนำมาใช้ทำประโยชน์ใช้สอยต่าง ๆ ทั้งนี้จากการสังเกตในช่วงของการศึกษาระยะเวลา 3 เดือน สามารถที่จำแนกได้พอสังเขปดังนี้คือ

พืชที่นำมาใช้ทำ รัด มัด ร้อย เครื่องจักรสาน และสิ่งก่อสร้างต่างๆ ประกอบด้วย

ใบต้นกล้วย หรือใบตองสามารถนำมาทำสิ่งต่างๆ ได้หลายอย่าง ทั้งห่อขนมสำหรับนำไปทำบุญที่วัด ทำกระทงใบตองสำหรับใส่อาหารในพิธีกรรมต่างๆ ทำกรวยใส่ดอกไม้ ใบตอง

อ่อนๆ นำมารีตด้วยความร้อนแล้วตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม ใช้ฆวนบุหรือสับ ในงานแต่งงานใบตองจะถูกนำมาใช้ทำบายศรีสู่ขวัญ ประโยชน์ของใบตองมีมากมายแต่ก็เป็นที่น่าเสียดายที่ต้นกล้วยจะมีแต่เพียงบางบ้านเท่านั้น บางครั้งก็ต้องซื้อจากกลุ่มชาวเขาที่นำมาขาย อย่างไรก็ตามในหมู่ญาติพี่น้องกัน ก็ชอกกันได้ไม่ยาก

ใบตองตึง หรือใบพลวง ต้นไม้ชนิดนี้จะอยู่ในป่าเบญจพรรณมักเป็นป่าเตี้ยๆ ย่างเข้าฤดูแล้ง ใบพลวงจะเริ่มร่วงหล่นลงดิน กลุ่มชาวบ้านจะพากันไปเก็บแต่เช้ามืดเพราะหากไปสายใบตองตึงจะกรอบ การไปเก็บในอดีตนั้นใช้วิธีการเดินพร้อมกับหาบตะกร้าไปด้วยแต่ยุคปัจจุบันนี้พาหนะที่ใช้กลายเป็นรถจักรยานยนต์โดยที่จะพากันไปเก็บเป็นคู่ ๆ ทั้งนี้อาจจะเป็นคู่สามีภรรยา หรือพ่อกับลูกโดยจะหาบตะกร้า 2 ใบกับเบาะรถ ใบตองเหล่านี้จะนำมาเรียงและเสียบประกบไม้ไผ่เป็นแผ่น ๆ ยาวประมาณ 1 วา เสร็จแล้วจะนำไปใช้มุงหลังคาบ้าน มุงเล้าไก่และมุงห้างที่ไร่ อายุการใช้งานของใบตองตึงจะประมาณ 1-2 ปี ดังนั้นจึงต้องมีการเปลี่ยนแทบทุกปีไป คนก็จะไปเก็บเรื่อย ๆ นอกจากใช้มุงหลังคาแล้ว ใบตองตึงยังนำมาใช้ห่อผัก ห่อข้าว ห่อดอกไม้ และสารพัดที่จะห่อได้ โดยเฉพาะช่วงหน้าผักหวานออก คนเก็บผักหวานจะแฉะเก็บใบตองตึงมาจากป่าสำหรับห่อผักนำไปขาย ใบตองสำหรับมุงหลังคาหากใครทำไว้มากก็อาจนำไปขายได้ในราคาไพละ 2 บาท

เครื่องหนามแน่ หรือรางจืด เครื่องนำมามัดถั่วเหลืองเวลาเก็บเกี่ยว ชาวบ้านเล่าว่า เครื่องชนิดนี้นำไปมัดคอกอยู่แล้วจะเชื่องหมดฤทธิ์ นำไปปล่อยทิ้งไกล ๆ ได้ ประสพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปีที่แล้วคือ น้ำแฉะเกิดไหลมาท่วมบริเวณบ้านของอยู่บาง พอน้ำลดก็พบงูเหลือมนอนอยู่ ชาวบ้านจึงช่วยกันเอาเครื่องรางจืดมัดแล้วนำไปปล่อย

ไม้ไผ่ หน่อไม้มาเป็นอาหาร ไผ่บางชนิดนำมาทำเป็นข้าวหลาม เวลาไม้เริ่มแก่จะนำมาทำเครื่องจักสานต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ ตอกสำหรับมัดพืชผักเวลาเก็บเกี่ยว เช่นมัดถั่วเหลือง มัดข้าว หอม กระเทียม นอกจากนี้ยังนำมาทำเป็นไม้คานสำหรับหาบของ ทำตะสำหรับตากยาสูบ ตากขนม ทำกระดิ่งสำหรับมัดข้าว ไม้ไผ่ลำใหญ่ ๆ นำมาสร้างกระท่อม สร้างเล้าไก่ สร้างห้างนา บางครั้งก็นำมาทำเป็นรั้วได้

ต้นกุก นำมาห่อผัก ห่อดอกไม้ ทั้งนี้หน่อกุกยังนำมานึ่งหรือกินสดจิ้มกับน้ำพริกได้

6.3.2 พืชที่นำมาใช้สระผม

ในขณะที่เข้าไปศึกษาในครั้งนี้ ได้สังเกตเห็นผู้หญิงหลาย ๆ คนได้นำยาสระผมเอง โดยการนำพืชหลายอย่างมาผสมกัน พืชที่ใช้ประกอบด้วย ผักล้มปออย่าง ใฝ่พอเกรียม มะกรูดหมกไฟหรืออย่างไฟ ไบบะเหม็น ผักมะขาม ไบหนามแน่น (รางจืด) บางครั้งหากไม่มีมะกรูดจะใช้ลูกมะเฟือง ส่วนประกอบเหล่านี้จะนำมาต้มในหม้อพอเดือดแล้วทิ้งไว้ให้เย็น หลังจากนั้นจะใช้มือช้ำาคลกเคล้าเข้ากันจนน้ำมีลักษณะเหนียวเป็นฟองและมีกลิ่นหอม นำไปใช้สระผมได้ ทั้งนี้สรรพคุณของยาสระผมชนิดนี้ดังนี้ คือ

ไบบะเหม็น : ต้มแล้วช้ำจะมีเมือกออกมา เหนียวและเป็นฟองมีกลิ่นหอม ช่วยใน
ด้านความลื่นหรือเป็นยาง

ผักล้มปอ : มีกลิ่นหอม ช่วยกำจัดเสี้ยนยัดจัญไรออกไป

มะกรูด : มีกลิ่นหอม ช่วยขจัดรังแค ไม่คันศีรษะและทำให้ผมลื่นเป็นมัน

มะขาม : ช่วยชำระล้างเหงื่อโคล ให้สะอาดหมดจด

ลูกมะเฟือง : ทำให้ผมลื่นเป็นมัน เส้นผมไม่กรอบแดง

ไบหนามแน่น (รางจืด) : ทำให้ผมไม่ร่วง ผมลื่นเป็นมัน

การสระผมครั้งหนึ่ง ๆ นั้น เวลาสระจะต้มน้ำที่ละมาก ๆ และสระกันทีละหลายคน ในช่วงที่เข้าไปศึกษา พบคนแก่ 2 คน อายุ 82 และ 84 ปี พากันไปสระผมที่ริมน้ำแม่แรกและอีกครั้งหนึ่งพบแม่บ้านวัย 38 และ 42 ปี พร้อมด้วยเด็กผู้หญิงวัย 7 ขวบพากันสระผม คนแก่ 2 คนเล่าว่า "สระคราวหนึ่งจะอยู่ได้ถึง 8-9 วัน โดยไม่คันศีรษะเลย ทำอย่างนี้มานานแล้ว ไม่ชอบใช้แชมพูที่เขาขาย สระแล้วไม่คันเดี๋ยวก็นหัว"จากการสังเกตพบว่าหมู่บ้านแห่งนี้ ประชาชนจะสระผมด้วยวิธีนี้ โดยเฉพาะในกลุ่มคนแก่และวัยกลางคน จะนิยมกันมาก ส่วนคนหนุ่มสาวเริ่มหันมาใช้แชมพูสำเร็จรูปกันบ้าง สำหรับการสระผมแบบพื้นบ้านนี้ ปัจจุบันจะเริ่มหันมาส่งเสริมให้มีการใช้แชมพูแบบนี้ เช่น กรมส่งเสริมการเกษตร ส่งเสริมให้แม่บ้าน ทำแชมพูมะกรูด แชมพูว่านหางจระเข้ และบางแห่งทางภาคเหนือ เช่นที่ลำปาง ได้มีการทำแชมพูจากใบหมี่กันแล้ว สิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงการประยุกต์เอาความรู้พื้นบ้านมาใช้ในสังคมปัจจุบัน

6.3.3 พืชที่ใช้เลี้ยงสัตว์

ในหมู่บ้านไพรหลวง นอกจากจะมีการทำไร่ ทำนาแล้ว แต่ละครัวเรือนยังอาจมี

การเลี้ยงสัตว์เพื่อเสริมรายได้ รวมทั้งเพื่อเอาไว้กิน เวลาว่างงานบุญต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นได้คือ การเลี้ยงหมู และการเลี้ยงไก่ ซึ่งการเลี้ยงจะเลี้ยงประมาณ 3-5 ตัวเท่านั้น อาหารที่ใช้เลี้ยงหมูมีทั้งการใช้รำข้าว (แกลบ) ร่วมกับผักต่าง ๆ ซึ่งบางชนิดเป็นพืชที่คนกินได้เหมือน ๆ กับสัตว์ พืชที่ให้หมูกินมักจะนำมาต้มก่อนให้เปื่อย พืชผักเหล่านี้ได้แก่

ผักเป็ด (ผักแพว)	คนนิยมนำยอดอ่อนไปใส่แกงแค หมูกินได้ทั้งต้น
ผักโขม	ยอดอ่อนคนนำไปผัดหรือเจียว ต้นให้หมูกิน
ผักเผ็ดฝรั่ง	ยอดอ่อนคนนำไปลวกจิ้มน้ำพริก ต้นให้หมูกิน
ผักเผ็ดหลวง	ยอดอ่อนคนนำไปใส่แกงแค นึ่งจิ้มน้ำพริก
บอน	คนกินยอดอ่อน โดยเอาใบแกง หมูกินได้ทั้งต้น
บุก	ให้หมูกิน
มะละกอ	ลูกดิบนำไปล้างเป็นชิ้น ๆ ต้มให้หมูกิน
หยวกกล้วย	นำมาซอยเป็นแฉ่ง ๆ แล้วต้มให้เปื่อยให้หมูกินคนจะใช้เฉพาะแกนอ่อนข้างในมาแกงกิน

ผักที่ใช้เลี้ยงหมูส่วนใหญ่จะเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และหาได้ตามทุ่งนา และส่วนใหญ่หมักจะหาได้ง่าย สะดวก ถึงแม้ว่าบางบ้านจะเริ่มซื้ออาหารสำเร็จรูปมาเลี้ยง แต่ก็มักจะผสมพืชผักลงไปด้วยเสมอ

6.3.4 พืชผักที่นำมาใช้สอยอื่น ๆ

นอกจากจะเห็นการนำพืชผักมาใช้ประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งพบเป็นส่วนใหญ่แล้ว ชาวบ้านไพรหลวงยังมีการนำพืชผักมาใช้ประโยชน์เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นสิ่งที่น่าสนใจ อันแสดงถึงการประยุกต์เอาสิ่งรอบด้านมาใช้ ดังเช่น

การป้องกันไม่ให้ยาสูบกรอบแห้ง

การสูบบุหรี่ของชาวบ้าน ยาสูบที่ใช้ชาวบ้านจะปลูกเอง แล้วนำยาสูบมาหั่นเป็นฝอยแล้วตากแดดทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน จากนั้นจะนำมาผอม โดยใช้ใบตองกล้วยอ่อนที่นึ่งไฟแล้วนำมาตัดเป็นแผ่น ๆ บางครั้งยาสูบจะแห้งกรอบ ประชาชนจะนำเอาพืชผักที่อวบน้ำมาปิดข้างบนยาสูบเพื่อช่วยดูความร้อนออกไป ผักที่ใช้ได้แก่ กาบกล้วย ใบมะละกอ ใบกระหล่ำ ใบผักกาด

ใบคว่ำตายหงายเป็น นอกจากนั้นหากต้องการให้ยาสูบมีกลิ่นหอมจะใช้ ดอกทวด ใส่ลงไป สิ่งนี้ถึงแม้ว่าจะดูเป็นสิ่งไม่น่าสนใจในสายตาคนทั่วไป แต่หากจะพิจารณาแล้วนับว่าเป็นการกระทำที่เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน

การทำยาฆ่าแมลง

พืชผักบางชนิดที่ประชาชนปลูกไว้กินเองมักจะมีแมลงมากัดกิน ประชาชนจะใช้ใบสะเดามาแช่ผสมกับยาสูบ ทั้งไว้ 1-2 คืน แล้วนำไปฉีดไล่แมลงได้ ผู้ที่ทำได้บอกว่า มันไม่มีพิษภัยต่อผู้กิน แต่การทำก็มีเพียง เล็กน้อยเท่านั้น

พืชผักที่ช่วยยึดดินริมน้ำ

ในอดีตนั้นจะมีต้นไม้ที่ชอบขึ้นริมน้ำ และมักเป็นไม้ที่มีรากยาวและหนาแน่น คือ ต้นไม้ไผ่ และต้นผีเสื้อ นอกจากนี้ยังมีต้นอ้อ ซึ่งมักจะพบตามลำน้ำใหญ่ ๆ ไม้เหล่านี้แต่ก่อนจะเกิดขึ้น โดยธรรมชาติ ไม่มีใครปลูก แต่ปัจจุบันยามฤดูน้ำหลากน้ำจะไหลมาแรงมากและเร็ว เนื่องจากต้นไม้ที่จะขึ้นอยู่บริเวณต้นน้ำมีน้อยลง เนื่องจากการถูกถางทำลายไปดังนั้นจึงขาดต้นไม้ที่จะช่วยชะลอน้ำฝน จึงทำให้ตลิ่งถูกกัดเซาะไปอย่างมากมาย ในหมู่บ้านไพรหลวงชาวบ้านบอกว่า ที่นาส่วนหนึ่งของหมู่บ้านนี้ถูกน้ำแฉะกัดเซาะหายไปหลายไร่ บางครอบครัวที่นาหายไปหมดกลายเป็นลำน้ำแทน แต่จะไปเอาโทษใครก็ได้ จำต้องไปถางไร่หาที่ดินทำกินต่อไป จากเหตุการณ์ดังกล่าวผู้ที่มิที่นาอยู่ริมน้ำแฉะ จึงช่วยกันหาต้นอ้อมาปัก ๆ ไว้ เพื่อช่วยกันน้ำเซาะสำหรับไม้ไผ่ไผ่ต้นนี้ยังพบอยู่ประปราย ส่วนไม้ผีเสื้อชาวบ้านบอกว่าหายไปเกือบหมดแล้ว

6.4 พืชผักพื้นบ้านกับความเชื่อ

พืชผัก ต้นไม้ นอกจากจะผูกพันกับชาวบ้านโดยการนำมาใช้เป็นอาหารและประโยชน์ใช้สอยต่าง ๆ แล้ว พืชผักยังเข้ามาเกี่ยวพันทางด้านความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ ปรากฏอยู่ในด้านอาหารการกินของคนที่อยู่ในสถานะพิเศษ เช่น หมอยาพื้นบ้าน ผู้มีคาถาอาคม คนเจ็บป่วย คนท้อง คนคลอดและแม่ลูกอ่อน นอกจากนี้ความเชื่อยังปรากฏอยู่ในรูปของพิธีกรรมต่าง ๆ หลายอย่างและบางครั้งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับพืชผักสามารถนำไปทำนายสภาพลมฟ้าอากาศ และความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ได้ การศึกษาครั้งนี้ได้รวบรวมความเชื่อ

ต่าง ๆ ได้ ดังนี้คือ

6.4.1 ความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้านด้านอาหารการกิน

กลุ่มที่เป็นหมอเมือง (หมอพื้นบ้าน) เป็นพ่อหนาน (เคยบวชพระมาแล้ว) ผู้ที่มีคาถาอาคม

กลุ่มคนเหล่านี้จะมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นข้อห้าม โดยจะมีเหตุผลอยู่เบื้องหลังว่าพืชผักเหล่านั้นจะทำให้คาถาเสื่อมลง พืชผักที่ห้ามกินคือ มะขามป้อม อันเป็นพืชที่อยู่ในตำนานเรื่อง ทرفี ทรพา ควายพ่อลูกที่ทะเลาะวิวาทกัน ทرفีซึ่งเป็นลูกสู้กำลัง พ่อไม้ไหว ถูกไล่ชีวิตไปชนต้นส้มป่อยกลับมีกำลังเพิ่มขึ้นมาใหม่ จึงไล่ทรพาผู้เป็นพ่อจนชนต้น มะขามป้อม และปรากฏว่าพละกำลังพ่อได้อ่อนลงจนต้องพ่ายแพ้แก่ลูกไป จากตำนานนี้ได้ถูกนำมา เป็นข้อห้ามของคนที่มีคาถาอาคมที่จะ ไม่กินมะขามป้อม ในขณะเดียวกันจะนิยมใช้ส้มป่อย มาใช้ใน พิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การล้างเสนียดจัญไร การนำมาใช้สละหัว เป็นต้น สำหรับผักที่ห้ามกิน นั้น ได้แก่ น้ำเต้า ฟักเขียว และโหระพา โดยถือว่าผักเหล่านี้กินแล้วทำให้อ่อนแรงลง คาถา อาคมเสื่อม ซึ่งหมอเมืองคนหนึ่งเล่าว่า " น้ำเต้าเป็นของเย็น ก็แล้วคาถาจะเสื่อม ไม่นั่น มัน แพ้กัน ฟักเขียวกินแล้วจะอ่อนแรงลง ช้างที่ตกมันเอาฟักเขียวโยนให้กินก็จะอ่อนกำลังลงได้ " นอกจากนี้ข้อห้ามเหล่านี้แล้ว คนเหล่านี้จะไม่กินอาหารในงานศพ นอกจากจะเป็นเวลาหลังจาก เเผศพเสร็จแล้วถึงกินได้ โดยถือว่ากินของผี ผีจะข่มเอาได้ ซึ่งในช่วงที่เก็บข้อมูลนั้นมีงานศพ หลายครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาได้พบว่า ความเชื่อนี้ยังมีอยู่ เพราะกลุ่มหมอต่าง ๆ ยังคงยึดมั่นกับ ความเชื่อเหล่านี้จริง ๆ

กลุ่มคนท้อง หลังคลอด และแม่ลูกอ่อน

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารของคนในกลุ่มนี้ มีทั้งที่เป็นข้อห้ามและข้อปฏิบัติ ทั้งยังสามารถ แบ่งออกได้เป็น กลุ่มดังนี้ คือ

คนท้อง	ข้อห้าม	บอน	ทำให้สายรกเปื่อย
		ผักแว่น	เป็นผักเครือทำให้รกพันคอเด็ก ปวดท้องนาน
		กล้วยจี๋ ข้าวจี๋	เป็นของแห้ง ทำให้รกติด
		ไข่ค้างฮ้าง (ไข่เน่า)	ทำให้รกเน่า

	มะเขือแจ้	ทำให้ปวดท้อง	ปวดเอว
	กล้วย	ไม่ให้กินหมดลูก	
ข้อปฏิบัติ	ปลี ชนุอ่อน	ทำให้น้ำนมไหลดี	
หลังคลอด แม่ลูกอ่อน	ข้อห้าม	แดงทุกชนิด	เป็นผักเย็น ทำให้เป็นพิษต่อเด็ก
	ผักหวาน		เป็นพิษต่อแม่และลูก
	ผักกาด	ทำให้ลูกเจ็บท้อง	ผัดท้อง
	ชะอม	ทำให้ลูกเจ็บท้อง	
	หน่อไม้	ทำให้ลูกเจ็บท้อง	เป็นพิษต่อแม่
	ผักเอือด(ผักเลียบ)	แม่ลูกอ่อนที่ไอ	ห้ามกิน
ข้อปฏิบัติ	ปลีกล้วย	ทำให้น้ำนมมาก	
	ผักตำลึง	ทำให้น้ำนมมาก	
	ชนุอ่อน	ทำให้น้ำนมมาก	
	ผักหนอก(บวบก)	จุ่มน้ำพริก	ช่วยขับเลือดในระยะแรกของ
			หลังคลอด เป็นยาร้อน
	ปูเลย	ต้มให้แม่กินและอาบ	ทำให้เลือดไหลเวียนดี

คนป่วยประเภทต่าง ๆ

- กระดูกหัก : ห้ามกิน ชนุ ปลีกล้วย หน่อไม้ ของตองต่าง ๆ เป็นพิษต่อกระดูก ส่วนผักอื่นนอกเหนือจากนี้กินได้
- ไอ : ห้ามกินผักเอือด เพราะเป็นยาง
- นิ้วหรือโปสสาวะขัด : ห้ามกิน ปลีดิบ ผักเอือด ชนุ เป็นยาง ทำให้เป็นมากขึ้น
- มะเร็ง : ห้ามกินน้ำเต้า เป็นผักเย็น ทำให้ป่วยมากขึ้น อ่อนแรงลง

6.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผักด้านพิธีกรรม ประเพณี

- การสืบชะตา เป็นการทำพิธีกรรมสำหรับคนที่เจ็บป่วย คนแก่ เพื่อทำให้หาย และมีอายุยืนยาวสืบไป พืชผักที่นำมา ใช้ ในพิธีนี้ล้วนแต่มีความหมาย อันประกอบด้วย
- หน่อกล้วย หน่ออ้อย เชื่อว่าปลูกฝังแล้วขึ้นเร็ว ดิดเร็ว อันจะทำให้หายจากการเจ็บป่วยได้เร็วด้วย
- ตะไคร้ ใบคา นำมาทำเป็นเชือกพัน เรียกว่า คาเขียว หลังจากเสร็จ

จากพิธีกรรมจะนำมาพันรอบต้นไม้สะหรี (ต้นโพธิ์) ช่วยสืบอายุ สังขาร เดิมจะมีการใช้ใบคาเชื่อว่าจะทำให้คงอยู่ (คาอยู่) หรือมั่นคง ต่อมาใช้ตะไคร้เพราะหาได้ง่ายกว่า และมีลักษณะคล้ายกัน (คาอยู่ไกล ต้องไปหาตามตอย)

การสืบชะตานอกจากจะใช้กับคน ยังนำมาใช้กับการสืบชะตาบ้าน สืบชะตาวัตถุอีกด้วย โดยจะทำในช่วงงานลอยกระทง และงานปล่อยหลวง

การส่งเคราะห์ จะเป็นพิธีกรรมที่มีกรกระทำขึ้นพร้อม ๆ กับการสืบชะตาหรือบางครั้งก็ทำเฉพาะ โดยมักจะทำกับคนป่วย การทำพิธีก็เพื่อขจัดปัดเป่าความชั่วร้ายที่เกิดขึ้นหรือขจัดเคราะห์กรรมให้หมดไป ในการทำพิธีจะมีการทำสะตวง (นำกากกล้วยมาทำเป็นกรอบสี่เหลี่ยมแล้วใช้ไม้ไผ่สอดสลัดให้ออกมาเป็นช่อง ๆ ประมาณ 9 ช่อง นำใบตองมาบุ แล้วบรรจุอาหาร คาว หวาน ผลไม้ พร้อมทั้งปั้นตัวสัตว์เป็นรูปต่าง ๆ ถือเป็นกรอุทิศส่วนกุศลให้กับสิ่งที่มารบกวนผู้ป่วย) ทั้งนี้จะมีพืชที่นำมาใส่ในสะตวง คือ ยอดส้มป่อย และยอดมะขาม โดยเชื่อว่าจะช่วยปลดปล่อยเคราะห์กรรมและทำให้ผู้ป่วยมีความแข็งแรง นำเกรงขามขึ้น

งานสงกรานต์ ประเพณีสงกรานต์ของหมู่บ้าน จะเริ่มจากวันที่ 13 เมษายน (เดือนเจ็ด) ของแต่ละปีเป็นต้นไป ซึ่งแต่ละวันจะมีพิธีกรรมต่าง ๆ นับแต่วันที่ 13 เป็นวันสังขารล่อง จะมีการจุดประทัดยิงปืนในตอนเช้า เพื่อขับไล่สังขาร หลังจากนั้นจะทำความสะอาดบ้านเรือน และเครื่องใช้ ถือว่าเป็นวันใหม่แล้วต้องทำความสะอาด ขจัดความสกปรกออกไป วันที่ 14 เป็นวันเนา วันนี้จะเตรียมทำอาหารขนมต่าง ๆ ขนทรายเข้าวัด วันที่ 15 วันพญาวน ถือเป็นวันที่ยิ่งใหญ่ จะมีการทำบุญ และถวายทานอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับ วันที่ 16 วันปากปี (ปากปี) มีการบูชาข้าวของหรือการทำบุญสะเดาะห์เคราะห์ โดยการทำสะตวง บรรจุข้าวปลาอาหาร และนำเสื้อผ้าใหม่ ๆ ของคนในบ้านคนละ 1 ตัวใส่ไปด้วย โดยจะไปทำที่วัดทุกคนจะไปทำพร้อมกันซึ่งมีเจ้าอาวาสจะเป็นคนกล่าวคำบูชา หลังจากเสร็จพิธี จะนำข้าวของเสื้อผ้าไปเขย่านอกวัดให้เคราะห์กรรมหมดไป ตอนเย็นในวันเดียวกันนี้จะมีการบูชาเจ้าที่เจ้าดิน โดยการขึ้นท้าวทั้ง 4 ในแต่ละบ้าน พร้อมทั้งจุดเทียนเล่มใหญ่ ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว วันที่ 17 เป็นวันปากเดือน จะเริ่มไปทำงานกันตามปกติ

พืชผักที่เข้ามาเกี่ยวข้องของในประเพณีสงกรานต์ คือผักส้มป่อย ซึ่งถูกนำมาใช้ทำน้ำขมิ้น ส้มป่อย เพื่อใช้รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ รวมทั้งรดน้ำพระพุทธรูปหรือเรียกกันว่า รดน้ำพระเจ้า ส้มป่อย

ถือว่าเป็นสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยเสนียดชั่วร้ายออกไป นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสิริมงคลแก่ตัวผู้ใช้ด้วย สำหรับขม้นั้นถือว่าเป็นตัวแทนของพระพุทธรูปเจ้าที่นุ่งเหลืองห่มเหลือง อันเป็นสีของขม้น ฉะนั้น การนำทั้ง 2 อย่างมาใช้ร่วมกันเป็นน้ำรดน้ำดำหัว จึงเป็นเพราะความเชื่อดังกล่าว

พิธีศพ ช่วงที่ทำการเก็บข้อมูลระยะเวลา 3 เดือนอยู่ในหมู่บ้าน พบว่ามีการตายเกิดขึ้น 5 ราย โดย 3 รายแรกตายเพราะโรคชรา ซึ่งการตายจะตายในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน อายุของผู้ตายอยู่ในวัย 80 ปีขึ้นไป ส่วน 2 รายหลัง ตายเพราะยาเสพติด โดยอยู่ในวัย 30 ปีและ 50 ปี พิธีกรรมเกี่ยวกับการตายนั้น จะมีความเชื่อต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะทางด้านพืชผัก ดังเหตุการณ์ในขณะที่ยุติศึกษาช่วยจัดดอกไม้ในงานศพ และทางด้านโรงครัว กำลังเตรียมทำอาหาร ได้มีการขุดมะพร้าว เพื่อคั้นกะทิ ทำขนม ชาวบ้านคนหนึ่งพูดว่า เขาจะเก็บเอาลูกมะพร้าวที่เหลือไปปลูกทำพันธุ์ ขณะนั้นผู้หญิงคนหนึ่งได้ตะโกนว่า " อย่าเอาไปทำนะ มีท่าไรค์ใช้ให้หมด เขาถือไม่รู้หรือ " จากการสอบถามภายหลังหญิงดังกล่าวได้เล่าว่า พืชผักต่าง ๆ ที่ใช้ในในงานศพ ไม่ควรเก็บไว้ทำพันธุ์ เพราะจะทำให้มีคนตายสืบต่ออีก นอกจากนี้ พืชผักที่ไม่ควรนำมาทำอาหาร เช่น พักทอง พักเขียว แตงกวาหรือผักที่มีเครือ มีสาย ก็ไม่ควรใช้ เพราะจะทำให้มีการเจ็บป่วยล้มตายในหมู่ญาติ บางคนบอกว่าที่ไม่นิยมใช้ผักเพราะผักเหล่านั้นเวลาแกง จะสุกเร็ว เปื่อยเร็ว หากนำมาใช้จะมีผลต่อคนตายทำให้เน่าเร็วไปด้วย ส่วนใหญ่จะนิยมแกงหยวกกล้วย เพราะเปื่อยช้า เปรียบไปก็ทำให้ศพเน่าช้าไปด้วย

หลังจากนำศพไปเผาแล้ว ระหว่างเดินกลับบ้าน เจ้าภาพจะนำน้ำส้มป่อยใส่ถังมาวางไว้ เพื่อให้ผู้ไปร่วมงานได้ใช้ล้างมือและล้างหน้าตา เชื่อกันว่าจะเป็นการป้องกันและขจัดความทุกข์โศกออกไป มิให้สิ่งใดมารบกวนอีก

การเอาข้าวใส่ขัน หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวจากนาเสร็จแล้ว ก่อนที่จะเอาข้าวขึ้นขังจะมีพิธีกรรมที่มีพืชผักเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ประการหนึ่งคือ ชาวบ้านจะนำไปไม้ต่าง ๆ มาซ้อนกันแล้วนำไปวางไว้คู่กับกรวยดอกไม้ 1 คู่ และมีกระทิงใบตองบรรจุอาหารคาวหวานต่าง ๆ ก่อนที่จะเอาข้าวขึ้นขัง ก็จะนำสิ่งเหล่านั้นไปวางไว้ก่อน พืชที่นำมาใช้ในพิธีนี้ได้แก่ ใบแก้ว (พิกุล) ใบมะดัน (พุทรา) ใบตองเต้า และใบขนุน การที่จะนำข้าวขึ้นไปเก็บนั้น คนแรกที่นำข้าวขึ้นไปใส่ มักนิยมเอาคนที่เกิด ปีมะแม ปีเสือ โดยเชื่อว่าสัตว์เหล่านั้นไม่นิยมกินข้าวจะทำให้ข้าวหมดช้า คนที่เกิดปีไก่ ปีหมู หรือสัตว์อื่น ๆ ที่กินข้าวจะไม่นิยมให้ทำ ความหมายของพืชผักที่นำมาใช้เชื่อกันว่า

ใบขนุน : จะทำให้เกิดการหนุนนำ ส่งผลต่อการมีข้าวกินตลอดปีและตลอดไป

ใบมะดัน (พุทรา) : เวลาจะหาข้าวมากินเมื่อไรก็ได้ทันทีไม่ขาด (ดัน =ทันที)

ใบตองเต้า : คือการทำให้ข้าวมากขึ้นเรื่อย ๆ (เต้า = สูงขึ้น) กินไม่หมด

ใบแก้ว (พิกุล) : ถือว่าข้าวเป็นแก้วเป็นคุณ เอาใบมาใส่ถือเป็นสิริมงคลต่อยุ่งข้าว

ในการตักข้าวออกจากยุ่งเพื่อนำไปสี นิยมใช้กระตองเต้า โดยเชื่อว่าถึงจะตักออกมาแล้วก็ให้มันเต้าขึ้น (ทวีขึ้น) มากอีก ดังคำกล่าวที่ว่า " กีบบ่บก จกบ่บง " (กินเท่าไรก็ไม่หมด)

การชုตหลุมฝังเสาเรือน ในการสร้างบ้านใหม่ โดยเฉพาะการชูตหลุมเพื่อลงเสาเอกของบ้าน มักนิยมนำต้น ไม้และพืชบางชนิดเข้ามาร่วมในการทำพิธี นับตั้งแต่การชูตหลุมจะมีการนำใบแก้ว (พิกุล) ใบขนุน มาใส่ในหลุม และการยกเสาเอกหรือเสาแรกของบ้าน จะนำต้นกล้วย ต้นอ้อยมาผูกติดไว้ ทั้งนี้เชื่อกันว่า ใบแก้ว และใบขนุน จะนำไปสู่การมีแก้วแหวนเงินทอง และการหนุนนำไปสู่ความมั่นคงของบ้านเรือน ต้นกล้วยต้นอ้อยปลูกแล้วขึ้นเร็ว และได้กินผลในเวลาอันรวดเร็ว ไม่ค้ำคา นอกจากนี้�อ้อยยังเปรียบถึงความหวาน อันหมายถึงความสุข นั้นเอง

การศึกษาคั้งนี้ จะยกตัวอย่างพืชผักพื้นบ้านของภาคเหนือ ที่มีความผูกพันกับการดำรงชีวิตของชาวบ้านในด้านต่าง ๆ นั่นคือ ส้มป่อย ทั้งนี้จะมีรายละเอียดดังนี้คือ

ส้มป่อย

เป็น ไม้เถาขึ้นต้นจำพวกเดียวกับชะอม ขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่าเบญจพรรณ และปัจจุบันชาวบ้านได้นำมาปลูกตามบ้าน ต้นส้มป่อยที่พบตามป่าส่วนใหญ่จะพบต้นที่มีขนาดใหญ่และมักจะเลื้อยไปตามต้น ไม้ใหญ่ส่วนต้นส้มป่อยที่พบตามบ้านมักจะมีต้นเล็ก ๆ เนื่องจากต้นที่อยู่ตามป่านั้นคนมักจะไม่ได้ไปเด็ดยอดมาใช้แต่จะคอยเก็บเอาฝักมาใช้ ส่วนต้นที่อยู่ตามบ้านคนนิยมเด็ดเอายอดมาใช้ประโยชน์มากกว่าและส่วนใหญ่จะไม่ปล่อยให้สูงมากเพราะจะไปเลื้อยพันต้น ไม้อื่น ทำให้เกะกะและทำให้เด็ดยอดลำบาก ส้มป่อยถูกนำมาใช้ประโยชน์มากมายทั้งเป็นอาหาร นำมาใช้สระผม นำมาใช้ในพิธีกรรมและประเพณี ดังรายละเอียดดังนี้คือ

1. การใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อนของส้มป่อยจะมีรสเปรี้ยวมีสีแดงอมม่วง คนนิยมนำไปปรุงอาหารเพื่อทำให้มีรสเปรี้ยวและช่วยขจัดกลิ่นคาวโดยนิยมนำมาใส่แกงปลา แกงส้ม จอผักตวาด

2. **นำมาใช้สระผม** ผักสั้มปอยซึ่งมีลักษณะคล้ายผักมะขาม แต่มีเปลือกแข็ง เวลาแห้ง ผักสั้มปอยจะร่วงหล่นลงมาเอง คนนิยมไปเก็บมาไว้ใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะการสระผมนั้น จะนำผักสั้มปอย ไปปิ้ง ไฟพอเหลืองและนำไปต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมกไฟแล้ว โขบหมี แล้วนำมา ชยำให้เข้ากันจะทำให้เกิดฟองเล็กน้อย โดยสั้มปอยจะทำให้เกิดกลิ่นหอมและถือว่าช่วยกำจัด เสนียดจัญไร โขบหมีทำให้เกิดความสิ้น ส่วนมะกรูดช่วยขจัดรังแคและมีกลิ่นหอมด้วย การสระผม โดยวิธีนี้นิยมทำในกลุ่มคนแก่ผู้หญิง สำหรับผู้ชายบางคนจะใช้เพียงสั้มปอยอย่างเดียว

3. **ใช้ในพิธีกรรม** การทำพิธีสะเดาะห์เคราะห์จะมีการทำน้ำสั้มปอยโดยนำผักสั้ม ปอยปิ้ง ไฟพอเหลือง แล้วนำไปแช่น้ำสำหรับใช้เป็นน้ำมนต์สำหรับรดหรือใช้อาบสำหรับผู้ป่วย นอก จากนี้ยังใช้น้ำสั้มปอยในการล้างหน้าสำหรับบุคคลที่มีคาถาอาคมและบังเอิญไปเดินลอดราวผ้าหรือ รั้วบวบซึ่งถือว่าจะทำให้คาถาอาคมเสื่อม เชื่อว่าจะทำให้แก้ได้ นอกจากนี้ในพิธีงานศพหลังจากที่ทุกคนไปเผาศพเสร็จแล้วเจ้าภาพจะนำน้ำสั้มปอยมาวางไว้ ทุกคนก็จะนำน้ำสั้มปอยมาลูบ หัวล้างหน้า ล้างมือ โดยเชื่อว่าจะช่วยขจัดปัดเป่าความทุกข์โศกออกไปและไม่ให้สิ่ง ไตมารบกวน

4. **ใช้เป็นของขลัง** โดยเวลาจะออกจากบ้านให้เอาข้าวสุก 3 ก้อน สั้มปอย 3 ช่อ ขวางไปข้างหน้า ข้างหลัง และข้างบน และกล่าวคำว่า

“เคราะห์ตั้งหลังอย่าไปอยู่ที่ท่า (รอบ)

เคราะห์ตั้งหน้าอย่าไปมาจน (ชน)

เคราะห์ตั้งบนอย่าไปมาต้อง (ถูกหรือโดน)”

เวลาไปบ้านที่มีงานศพให้เอาสั้มปอยติดตัวไปด้วย โดยอาจเอาเหน็บไว้ที่ผมหรือใส่กระเป๋าเสื้อ เชื่อว่าเป็นการป้องกันผีสงฆ์ให้มารบกวน เวลาที่มีลมพายุให้เอาผักสั้มปอยไปเผาไฟจะทำให้ลม พายุอ่อนแรงลง

5. **ใช้ในประเพณีสงกรานต์** น้ำสั้มปอยซึ่งอาจผสมกับดอกสารภีหรือขมิ้นที่เรียกกันว่า น้ำขมิ้นสั้มปอย จะใช้สำหรับสรงน้ำพระพุทธรูป และใช้รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ซึ่งเชื่อว่าเป็น การแสดงความบูชาและขอขมาลาโทษในสิ่งที่อาจมีการล่วงเกินทั้งกาย วาจาและใจ

ยอดสั้มปอยและผักสั้มปอย มีคุณค่าต่อการดำรงชีพของชาวบ้านในภาคเหนือมานานแล้ว จวบจนปัจจุบันความนิยมในการใช้ก็ยังมีอยู่ เพียงแต่ว่าในอนาคตหากป่าถูกทำลายไปสั้มปอยก็อาจ จะค่อย ๆ ลดจำนวนลงไปได้

6.3.4 ความเชื่ออื่น ๆ

ต้นบะกาด : ไม่นิยมปลูกในบ้าน เพราะจะทำให้คลาดแคล้วจากโชคลาง กลุ่มที่เชื่อ มักเป็นพวกนักเลงต่าง ๆ เช่น นักเลงการพนัน นักเล่นหวย

ปีไหนบะม่วงดก (ดก) : ลมพายุจะใหญ่

ปีไหนบะขามร่วง (งอ) ตัดกันนัก : อากาศจะหนาวจัด

ปีไหนเหมย (น้ำค้าง) นก : พืชผักไม่สมบูรณ์

ความเชื่อเรื่องต้นไม้ที่ได้รับการยืนยันจากหลายคนว่าเป็นความจริง จากการที่ได้ทำการสังเกตกันมานานแล้วผู้เล่ารายหนึ่งบอกว่า "สังเกตปีนี้ก็ได้อากาศหนาวจัด มะขามก็ร่วง คนเฒ่าคนแก่เขาเชื่อกันมานานแล้ว"

ความเชื่อต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของคนไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพอนามัย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นข้อห้าม ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกินในขณะที่ร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการตั้งครรภ์ การเป็นแม่ลูกอ่อน การเจ็บป่วย ในขณะเดียวกันความเชื่อยังปรากฏในพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วย การก่อสร้าง การเก็บผลผลิต และยังสามารถนำไปใช้ในการพยากรณ์สภาพอากาศได้อีก การนำพืชผักมาใช้อ้างอิงได้อาศัยหลักการหลายประการ อาจจำแนกออกไปได้ดังนี้คือ

1. การใช้ลักษณะของพืชผัก พืชที่มีลักษณะเป็นเครือถูกนำไปใช้เป็นข้อห้ามสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในขณะเดียวกันก็เป็นข้อห้ามในงานศพ ด้วยเหตุผลที่ต่างกันอันแรกเกรงว่าเครือผักจะไปพันคอเด็ก ซึ่งในความเป็นจริงคงเป็นไม่ได้ แต่หากพิจารณาผักแล้วน่าจะเป็นเพราะว่า ผักที่กินเป็นผักสดและเก็บมาจากหนองบึง อาจมีความไม่สะอาดเพียงพอก็เป็นได้ จึงห้ามกิน ซึ่งคงเป็นเหตุผลเดียวกับการห้ามกินมะเขือแจ้ แต่งทุกชนิด ที่มีกินสดๆเหมือนกันและอีกเหตุผลนั้นอ้างเอาความเป็นเครือ ไปเป็นข้อห้าม โดยเกรงว่าจะเกิดการล้มตายตามกันไป ข้อห้ามดังกล่าวนี้น่าจะเป็นเพราะว่า การนำผักชนิดนี้มาใช้ในการเลี้ยงคนจำนวนมากในงานศพ อาจจำเป็นต้องใช้ผักจำนวนมาก และการเด็ดผักต้องใช้เวลาาน การหาผักมาใช้อาจจะไม่เพียงพอ ซึ่งหากจะเทียบกับการใช้หยวกกล้วยดูจะมีความเหมาะสมกว่า แต่การจะบอกเหตุผลตรงๆก็อาจลำบากใจ จึงต้องใช้หลักการดังกล่าว นอกจากนี้ลักษณะผักที่เป็นยาง ได้ถูกนำไปเป็นข้อห้ามในคนที่เป็นนิว ปัสสาวะขัด และกระดุกหัก แต่กลับเป็นข้อปฏิบัติในหญิงที่ให้นมลูก ด้วย

เหตุผลที่เห็นว่า ลักษณะของยางคล้ายๆกับน้ำมัน ในขณะที่เดียวกันยางชั้นดังกล่าวอาจจะไปเพิ่มให้บัสสาวะมีความเหนียวมากขึ้นก็เป็นได้ ลักษณะพืชผักที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ให้ผลเร็ว มีรสหวานได้ถูกนำมาในพิธีการ ชุดหลุมเสา โดยหวังจะให้บ้านเสร็จในเวลาอันรวดเร็วไม่ค้างคา ในขณะที่เดียวกัน ผู้อยู่อาศัยก็มีความสุข

2. การใช้คุณสมบัติร้อนเย็นของพืชผักที่ใช้เป็นอาหารและยา พืชผักทั้ง 2 กลุ่มถูกนำมาใช้เป็นข้อห้ามและข้อปฏิบัติในคนที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ผักที่เป็นประเภทยาเย็น ได้แก่ แดงชนิดต่างๆ น้ำเต้า ฟักเขียว เป็นของห้ามสำหรับคนที่มีคาถาอากาศ คนป่วยมะเร็ง และหญิงแม่ลูกอ่อนเพราะจะไปลดพลังกำลัง และทำให้คาถาอากาศของคนที่เป็นหมอต่างๆหายไป แต่ในขณะเดียวกัน พืชผักที่เป็นยาเย็นก็ได้ถูกนำมาใช้ในการรักษากระดูกหัก เช่นงาเป็นต้น ส่วนพืชผักที่เป็นยาร้อน เช่น ใพล บัวบก ได้ถูกนำมาใช้สำหรับหญิงหลังคลอด เพื่อกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดี

3. การใช้ชื่อพืชผัก ความเชื่อด้านนี้ปรากฏอยู่ในประเพณีพิธีกรรม และข้อห้ามข้อปฏิบัติ หลายอย่าง การใช้ชื่อพืชผักนั้นมักมุ่งหมายให้เกิดผลทางด้านจิตใจเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่อง การปลดปล่อยความทุกข์ใจทุกข์กาย โดยใช้ สัมป่อย การก่อกำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง มีคนเกรงกลัว จะใช้ มะขาม การก่อกำให้เกิดการเพิ่มพูน ทวีผล และการหนุนนำ จะใช้ ขนุน ตองเต้า การก่อกำให้เกิดการคงอยู่ จะใช้ คา ตะไคร้ การก่อกำให้เกิดความเป็นศิริมงคลจะใช้ ต้นแก้ว ต้นอ้อย การใช้ชื่อพืชผักเหล่านี้ ไม่ได้มีความเป็นเหตุผลที่แท้จริง แต่น่าจะเป็นผลในแง่การสร้างความมั่นคงทางจิตใจ อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดีต่อการทำกิจกรรมต่างๆ

4. การสังเกตการณ์ซ้ำๆจนเกิดเป็นความรู้ การที่ชาวบ้านสามารถทำนายลักษณะสภาพดินฟ้าอากาศได้โดยการสังเกตลักษณะของพืชผักมานานจนเกิดการเรียนรู้ขึ้นมาเอง นับว่าชาวบ้านกลุ่มนี้มีความสนใจที่จะสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัว จนสามารถตั้งเป็น องค์ความรู้แบบชาวบ้าน ที่เกิดจากประสบการณ์และการสังเกตอย่างซ้ำๆมานาน ซึ่งสิ่งนี้ก็เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือต่อกันมานาน

ความเชื่อเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ที่ได้อยู่อาศัยพึ่งพิงกัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเชื่อเหล่านี้นำไปสู่การเคารพนับถือธรรมชาติ และ

อาจจะก่อให้เกิดการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านบางอย่าง ไปได้อีกนาน เพราะการเล็งเห็นคุณค่าที่แฝงอยู่ทั้งทางด้านทางกายและทางจิตใจ

6.5 พืชผักพื้นบ้าน บทบาททางด้านเศรษฐกิจ

พืชผักพื้นบ้านที่กล่าวมาข้างต้น จะมีทั้งพืชผักที่ปลูกขึ้นมาผู้ปลูกจะเป็นเจ้าของและเผ่าดูแลจนนำมาใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ เช่นการนำไปขาย นำไปบริโภค หรือใช้สอยต่างๆ พืชผักที่ปลูกขึ้นนั้นหากมีจำนวนมาก และผู้อื่นไม่ได้ปลูกก็จะเกิดการแบ่งปันกันกินแบ่งกันใช้ เช่น ส้มป่อยจะมีการปลูกเพียงบางบ้าน เช่น เมื่อใครจะแกงปลาขึ้นมากก็จะไปขอยอดส้มป่อยที่บ้านผู้ปลูกนั้น หรือ หากใครแกงขนุนอ่อน ก็จะไปขอใบชะพลูที่บ้านของอ้ายคำบะแท้ ช่วงไหนที่ผักเหือด (ผักเลียบ) บ้านใครออกมากก็จะพากันไปขอเก็บมาแกง โดยไม่ต้องซื้อขายกัน ชาวบ้านได้บอกว่าการแลกเปลี่ยนนี้โดยธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องซื้อขาย สิ่งนี้แสดงถึงความเอื้ออาทรที่มีต่อกันต่อกัน โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินตรา

พืชผักที่มีอยู่ในธรรมชาติบางชนิดได้ทำประโยชน์ให้กับชาวบ้าน โดยการนำไปใช้สอยและบางชนิดได้นำมาซึ่งรายได้ที่มากพอสมควร เช่น ผักหวานป่า เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) หน่อไม้ ใบตองตึง ดอกเอื้องเงิน (กล้วยไม้ป่า) ไม้ไผ่ เป็นต้น ในช่วงที่เก็บรวบรวมข้อมูลนั้นอยู่ในระยะที่ผักหวานป่ากำลังออก และหลายคนในหมู่บ้านได้ไปเก็บมาขาย ผู้ศึกษาจึงได้ติดตามไปที่ป่าผักหวานเพื่อสังเกตการณ์ด้วย การนำเสนอเรื่องพืชผักเศรษฐกิจ จึงขอเสนอพืชชนิดเดียว คือ ผักหวานป่า

ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre)

ผักหวานป่าเป็น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ขึ้นตามป่าเขา ลักษณะ ใบคล้ายในพิกุลแต่จะเล็กและเรียวยาวกว่า ผิวใบมัน จะผลัดใบช่วงเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม และผลิใบใหม่ทั้งต้นในเดือนมกราคม-มีนาคม คนนิยมนำใบอ่อน ยอดอ่อนและช่อดอกมาแกงเลียง แกงใส่ปลาแห้ง และบางครั้งจะนำไปแกงรวมกับผักชะอม หยวกกล้วย ดอกตวด บางคนจะนำวันเส้นใส่แกงผักหวานทำให้ผักหวานนิ่ม นอกจากนี้คนยังนิยมกินสด ๆ และนำไปลวกจิ้มน้ำพริก ผักหวานจะมีรสหวานลิ้มช้อ และจะพบเพียงบางที่เท่านั้น ฉะนั้นการที่จะได้กินผักหวานจึงอาจต้องไปหาซื้อจากแหล่งที่มีขาย

ผักหวานป่าที่ขึ้นในอำเภอแม่แจ่ม ที่ขึ้นชื่อว่าอร่อยและมีมากจะอยู่บริเวณดอยแม่ชาน และบริเวณดอยบ้านอมชูด หมู่บ้านไพรหลวงเดิมเคยมีผักหวานขึ้นมากมาย แถบดอยใกล้บ้านแต่เมื่อมีการถางป่าเพื่อทำเป็นไร่ถั่วเหลือง ผักหวานจึงค่อย ๆ หดหายไป ยังคงเหลืออยู่ที่หนึ่งหลังบริเวณโรงเรียนไพรหลวง ซึ่งตรงนี้เป็นที่ตั้งของหอเจ้านาย(ศาลเจ้า)ประจำหมู่บ้านซึ่งเป็นเขตที่คนจะไม่กล้าไปตัดต้นไม้ ผักหวานจึงยังคงเหลืออยู่เพียงไม่กี่ต้น แม่อุทัย วัย 72 ปี เล่าว่า "เมื่อก่อนต้นผักหวานอยู่ใกล้ ๆ หมู่บ้าน กลุ่มผู้หญิงจะชวนกันไปเก็บมากินในครอบครัว หากมีมากก็อาจจะทอขายให้เพื่อนบ้านบ้าง ท่อละบาท สองบาท เท่านั้น แต่ปัจจุบันผักหวานต้องไปหาไกลถึงดอยแม่ชานซึ่งไกลถึง 30 กิโลเมตร เดินทางไปเก็บไม่ไหวแล้ว คงต้องซื้อเขากิน" เอกและน้องแดงคู่สามีภรรยา วัย 30 ปี ประกอบอาชีพทำไร่ทำนาและเก็บผักหวานมาขาย ได้เล่าให้ฟังว่า "ผมเก็บผักหวานที่ดอยแม่ชานมาขายหลายปีแล้ว แต่ละปีมีรายได้หลายพันบาท พอผักหวานเริ่มออก ก็จะไปเก็บพร้อมภรรยาโดยใช้รถจักรยานยนต์ไป จะออกจากบ้านประมาณ 6 โมงเช้า ไปถึงดอยแม่ชานประมาณ 7 โมงกว่า ก็จอดรอไว้ที่ริมถนนต้นเขาแล้วพากันไปเขาขึ้นไป เก็บประมาณ 2-3 ชั่วโมง ได้ผักหวานประมาณ 2 ย่าม หรือบางครั้งถ้าออกมากก็จะได้ประมาณ 2 กระสอบปุย ก็จะนำกลับมาขายที่ตลาด ระหว่างทางที่กลับจะแวะเก็บใบตองตึงมาด้วย เพื่อนำมาใช้ห่อผักหวานขาย ในระยะแรกก็ผักหวานออก ราคาจะแพงมาก กิโลหนึ่งประมาณ 200 บาท แล้วราคาจะลดลงเรื่อย ๆ ตามปริมาณที่มีผักหวานออกมากขึ้น ราคาต่ำสุดคือ กิโลละ 20 บาท ครั้งหนึ่ง ๆ จะได้เงินประมาณ 4-5 ร้อยบาท เวลาไปเก็บจะวันละ 2-3 วันต่อครั้ง จะเก็บประมาณ 2-3 เดือน ในช่วงที่ผักหวานออก ซึ่งทำให้ผมมีรายได้จากการเก็บผักหวานพอสมควร" นอกจากนี้ในหมู่บ้านยังมีคนไปเก็บผักหวานอีกหลายคู่ ซึ่งมักจะเป็นคู่สามีภรรยา แม่กับลูก หรือพี่กับน้อง โดยการใช้รถจักรยานยนต์ ส่วนใหญ่จะเก็บมาขาย ผักหวานที่เก็บมาในวันนั้นจะรีบนำไปขายที่ตลาดอำเภอแม่แจ่มในตอนเย็น หากเหลือก็จะขายในตอนเช้าต่อ บางครั้งก็นำมาขายในหมู่บ้านด้วย

ผู้ที่ซื้อผักหวานที่ตลาดมีทั้งประชาชนโดยทั่วไป รวมทั้งพ่อค้าคนกลางที่มาจากอำเภอใกล้เคียงที่จะมารับซื้อไปขายที่ตลาดในอำเภอจอมทองและในตัวจังหวัดเชียงใหม่ ในการติดตามผู้เก็บผักหวานไปที่ดอยแม่ชาน ระหว่างทางได้พบรถจักรยานยนต์ที่จอดอยู่ริมถนนบริเวณดอยแม่ชานหลายคัน ครั้งหนึ่งนับได้ถึงจำนวน 14 คัน และพบรถยนต์กระบะอีก 1 คัน ขณะที่อยู่บนดอยก็จะมองเห็นคนเก็บกันเป็นกลุ่ม ๆ คาดว่าผักหวานที่ดอยแห่งนี้คงจะนำรายได้มาสู่ชาวบ้านเป็นจำนวนเงินหลายหมื่นบาทในแต่ละปี สิ่งที่น่าสนใจคือ ผักหวานเหล่านี้จะยังคงอยู่ให้เก็บอีกนานเท่าไร คำตอบนั้นขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของผู้เก็บผักหวานว่า ได้มีการทำลายต้นผักหวานหรือไม่ในขณะที่

เก็บ เช่น บางครั้งจะพบคนพันกิ่งผักหวานเพื่อเอาส่วนยอด บางครั้งก็มีการพันต้นจนเหลือแต่ตอ สูงขนาดคนเอื้อมเก็บยอดถึง อีกประการหนึ่งนั้น หากป่าแห่งนี้ซึ่งเป็นป่าสงวนแห่งชาติอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า เพื่อให้แผ้วถางเพื่อทำเป็นป่าเศรษฐกิจ ผักหวานก็อาจจะหมดไปได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามในช่วงขณะนี้ต้นผักหวานก็ยังมิให้เห็นอยู่อีกมากมายในบริเวณดังกล่าว

ผักหวานป่า ถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญสำหรับชาวบ้าน และน่าที่จะมีการส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ไม่แผ้วถางทำลาย หากเป็นไปได้ก็น่าที่จะมีการทดลองปลูกต่อไป

๖.๖ บทสรุป

พืชผักพื้นบ้านได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของชาวบ้านไพรหลวงหลายด้าน ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น บทบาทของพืชผักเหล่านี้มีตั้งแต่ การเป็นอาหาร เป็นยา เป็นเครื่องนุ่งห่มและเครื่องมือใช้สอยต่างๆ รวมทั้งที่อยู่อาศัย สิ่งเหล่านี้เป็นบทบาททางกายภาพที่ให้คุณค่าทางร่างกายมนุษย์ อีกบทบาทหนึ่งนั้นจะเข้าไปเกี่ยวข้องทางด้านประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อต่างๆ รวมทั้งไปปรากฏในงานศิลปะบางอย่าง บทบาทด้านนี้ให้คุณค่าทางด้านจิตใจของชาวบ้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้าน เครื่องยึดเหนี่ยวพันพ้องเมื่อเกิดความกลัว เป็นเครื่องปลดปล่อยความทุกข์ใจ สร้างความสบายใจและเป็นความงามที่สร้างความภาคภูมิใจ บทบาทของพืชผักเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติที่ต่าง ได้ยังประโยชน์แก่กัน มนุษย์นำธรรมชาติมาเป็นประโยชน์ในการดำรงชีพ โดยที่ไม่ได้มุ่งแต่ได้และทำลายอย่างเดียวเพราะขณะเดียวกันก็ได้ให้ความเคารพนับถือธรรมชาติ โดยการเช่นสังเวทในรูปแบบต่างๆ อีกทั้งช่วยกันอนุรักษ์ไม่ละทิ้งวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นเก่า ที่ทำให้ชาวบ้านได้รู้คุณค่าของพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นตนเอง อันจะทำให้พืชผักยังคงดำรงอยู่ได้ต่อไป บทบาทประการต่าง ๆ นั้นหากจะนำมาจำแนกให้ชัดเจนสามารถเขียนเป็นตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ 12 คุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน

บทบาท	คุณประโยชน์	ประเภทพืชผัก
ด้านสุขภาพอนามัย	บำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย ในรูปของอาหารรวมทั้ง เป็นยารักษาโรค	ผักที่เป็นอาหารตามฤดูกาล ผักที่เป็นเครื่องปรุงรส พืชผักสมุนไพร
ด้านประเพณีพิธีกรรม และความเชื่อ	ยึดเหนี่ยวจิตใจ ธำรงไว้ซึ่งพุทธศาสนา และประเพณีท้องถิ่น	ไม้ดอก ไม้ประดับ ส้มป่อย ต้นกล้วย ต้นอ้อย ตะไคร้ ชุนุน ฯลฯ
ด้านเศรษฐกิจ	ประหยัดรายจ่าย นำมาซึ่งรายได้	พืชผักที่นำมาใช้สอย พืชผักที่นำมาทำสีย้อมผ้า พืชผักที่นำไปขายได้ พืชผักที่ใช้เลี้ยงสัตว์
ด้านสิ่งแวดล้อม	ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม	พืชที่ช่วยยึดดิน
ด้านศิลปะ ความงาม	ทางจิตใจ และนำไป ประยุกต์ให้ปรากฏใน ลวดลายผ้า ลายปูนปั้นที่วัด	ลายผักกูด ลายผักเครือ

บทที่ 7

การคงอยู่และหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน

ผลกระทบจาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

หมู่บ้านไพรหลวงเป็นเหมือนเช่นหมู่บ้านอื่นๆ ของประเทศไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพต่างๆ ไปตามกาลเวลาที่หยุดนิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 20 ปีก่อนในช่วงที่มีการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งได้มีการขยายโครงสร้างด้านถนนหนทาง ไฟฟ้า ความเจริญที่เข้ามาในหมู่บ้านมีสิ่งที่เห็นได้ทางกายภาพ เช่น สภาพถนนหนทางที่มีการขยายกว้างขึ้น บางช่วงของถนนมีการโรยกรวด นอกจากนี้ก็ยังเห็นจากลักษณะของบ้านเรือนที่เปลี่ยนจากบ้านไม้ชั้นเดียวเป็นบ้านแบบสองชั้นครึ่งตึกครึ่งไม้ ยวดยานพาหนะที่แต่เดิมจะพบแต่เกวียนและอาจจะมียุคจักรยานเพียงไม่กี่คัน ปัจจุบันเกวียนกลับหายไปเนื่องจากมีคนภายนอกมากว่าวันซื้อเอาไปเป็นของเก่า สิ่งที่มาทดแทนก็กลับเป็นรถจักรยานยนต์ รถกระบะควายที่เคยสังเกตเห็นตามท้องทุ่ง ในขณะที่ทำการไถนาในหน้าฝน เดี่ยวนี้ก็เริ่มหายากลงทุกที่สามารถนับได้เลยว่ามีคนใช้ควายไถนาอยู่เพียง 3 ครอบครัวเท่านั้น สิ่งที่มาแทนก็คือ ควายเหล็ก ที่ต้องกินน้ำมันแถมยังให้ปุ๋ยไม่ได้อีกต่างหาก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากจะสะท้อนทางด้านวัตถุแล้วบางอย่างก็เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปด้วย สิ่งที่เปลี่ยนไปนั้นบางอย่างก็เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ไม่มีผลเสียหายต่อสิ่งใด แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างกลับส่งผลกระทบต่อสิ่งที่อยู่รอบด้าน

พืชผักพื้นบ้าน เป็นสิ่งที่เป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงได้ ในกรณีหนึ่ง จากการที่ในอดีตที่ผ่านมา ในชุมชนแห่งนี้เคยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยต้นไม้ และพืชผักนานาชนิด เวลาที่ใครจะทำอาหารสักมื้อหนึ่ง เพียงแต่เดินเข้าไปในสวนหลังบ้านหรือเดินเข้าไปในป่าใกล้ ๆ โดยใช้เวลาเพียงไม่นาน ทุกคนก็จะมีอาหารรับประทานโดยแทบที่จะไม่ต้องใช้เงินแต่ปัจจุบันสภาพเช่นนี้ก็เริ่มที่จะลดน้อยลง ไป ดังคำพูดดังนี้

" สมัยตะกอนแกงแคไม่ต้องไปหาผักไกล เอาแต่ในบ้านก็พอแล้ว

เดี๋ยวนี้ต้องไปเช่าหาตามบ้านญาติที่บ้านอยู่ใกล้แม่น้ำแม่แจ่ม "

" สมัยตะกอน ไม่กินผักจากตลาดมากเท่านี้ ไม่มีการขายของแบบนี้

เดี๋ยวนี้ต้องซื้อ ปลุกอะไรก็ตายหมด "

" สมัยที่ไฟฟ้ายังไม่มีใช้ หมากพลูมีมาก แต่พอไฟฟ้าเข้ามาได้ 7-8 ปี

หมากพลูก็เริ่มลดลง บางต้นก็ตายไป ตอนแรกคิดว่าเป็นเพราะขาด

น้ำ แต่ก็ไม่ใช่เพราะมีน้ำก็ยิ่งตาย เป็นเพราะ ไฟฟ้ามันแหละ "

คำพูดดังกล่าวข้างต้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และเมื่อได้ทำการสำรวจถึงชนิดของพืชผักที่เริ่มหายหรือลดลงตามแหล่งต่างๆ โดยการสอบถามจากประชาชน ได้พบว่าต้นไม้และพืชผักหลายชนิดได้มีจำนวนลดลง ในขณะที่เดียวกันบางชนิดได้หายไปจากหมู่บ้าน และจากการที่ได้มีการรวบรวมรายชื่อพืชผักที่มีจำนวนลดลง และบางชนิดเริ่มที่จะหายไปจากหมู่บ้าน ซึ่งมีทั้งที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา พบว่ามีมากมายหลายชนิด และอยู่ต่างสถานที่กันออกไป อย่างไรก็ตามพืชผักเหล่านี้อาจพบที่อื่นได้บ้าง ในชุมชนที่ศึกษาครั้งนี้มีพืชผักที่เริ่มจะหายไปและมีจำนวนลดลงดังรายชื่อต่อไปนี้คือ

7.1 รายชื่อพืชผักที่มีจำนวนลดลงและเริ่มหายไป

7.1.1 พืชผักที่อยู่ตามริมห้วยและริมแม่น้ำ

ไม้ไคร้ (ตะไคร้หน้า) เป็นไม้ที่ชอบขึ้นตามริมน้ำ ลักษณะของรากเป็นฝอยยาวจึงช่วยยึดตลิ่งมิให้พังเร็ว ปัจจุบันนี้ไม้ไคร้เริ่มลดลงไปเพราะน้ำที่ไหลมาจากต้นน้ำในฤดูน้ำหลาก จะแรงและเร็วและมีจำนวนมากจนซัดตลิ่งพังไป ไม้ไคร้จึงหลุดลอยไปด้วย นอกจากนี้การเกิดขึ้นของหญ้าจิ๋วเหี่ยวหลวง (ไมยราบยักษ์) ที่ขึ้นมาแทรกแข่งริมตลิ่งได้ปกคลุมต้นไม้ไคร้จนไม้ไคร้ไม่สามารถเติบโตได้เต็มที่

ไม้ผีเสื้อ เป็นไม้ยืนต้นที่ชอบขึ้นตามริมน้ำและช่วยยึดตลิ่งได้ดี เช่นเดียวกับไม้ไคร้ ไม้ชนิดนี้นำมาใช้ในการทำพิธีจัดปัดเป่าผีสงนางไม้ โดยใช้ใบจุ่มในน้ำมนต์และนำไปประพรมยังผู้ที่ถูกผีกระทำ นอกจากนี้ใบและต้นนำมาต้มรวมกับไม้เป่าไม้ชี้เหล็กและปูเลย เพื่อใช้เป็นยาอบสมุนไพรใช้กับแม่กำเดื่อน (หญิงหลังคลอด) ถือว่าเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนดี ปัจจุบันไม้ชนิดนี้หาบริเวณริมห้วยจะไม่มีแล้วนอกจากจะต้องไปหาในที่ไกล ๆ นอกชุมชน สาเหตุของการหายไปเช่นเดียวกับไม้ไคร้

ผักข้าว เป็นไม้เถาล้มลุก ชอบขึ้นตามริมห้วยและตามไร่ ไม้ชนิดนี้จะเกาะไปตามต้นไม้อื่น คนนิยมนำยอดอ่อนและลูกมาต้มจิ้มน้ำพริกและนำมาแกง ปัจจุบันไม้ชนิดนี้หาไม่ค่อยได้แล้วแต่ยังมีอยู่บ้างตามแหล่งไกล ๆ เหตุที่มีน้อยลงเพราะคนถางป่ากันมาก สำหรับริมห้วยนั้นเกิดจากอิทธิพล

ของหญ้าจิเหี่ยวหลวง

7.1.2 พืชผักที่อยู่ตามทุ่งนาและหนองน้ำ

ผักจิก (ผักจิก) เป็นไม้พุ่มที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มักอยู่ตามริมทุ่งนา คนนิยมนำใบมารูดใส่แกงทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น บางแห่งถือว่าเป็นเครื่องเทศ นอกจากนี้ ใบยังนำมาตำเป็นยาพอกแก้ปวด บวม แดงร้อน ฝีหนอง ปัจจุบันหาค่อนข้างยาก เหตุที่มีจำนวนลดลงเพราะอิทธิพลของยาฆ่าหญ้า และการแผ้วถางทิ้งไปเนื่องจากคนไม่ค่อยรู้จัก

ผักขี้เสียด เป็นผักประเภทหญ้าที่ขึ้นตามคันนาและท้องนา คนนิยมนำมาลวกจิ้มน้ำพริกและใช้แกง มี 2 ชนิดคือ สีขาวและสีแดง สีแดงจะมีรสชาติอร่อยกว่าสีขาว ปัจจุบันนี้หาไม่ค่อยพบ เวลาจะกินต้องซื้อจากตลาด พ่อบ้านคนหนึ่งกล่าวว่า เป็นเรื่องแปลกมากที่หญ้าชนิดอื่น ๆ ยังขึ้นอยู่ แต่ผักขี้เสียดกลับไม่ค่อยมี คิดว่าเกิดจากอิทธิพลของยาฆ่าหญ้า

บัวก๊าก (บอนจีน) ลักษณะคล้ายผักตบ ชอบขึ้นตามหนองน้ำ นำมาใช้ทำแกงส้ม ใช้จ่อ หรือกินสด ๆ จิ้มกับน้ำพริก ปัจจุบันนี้หาไม่ค่อยพบ เนื่องจากหนองน้ำเริ่มแห้งไป ในหมู่บ้านจะมีหนองน้ำเพียง 1 แห่งเท่านั้น ซึ่งยังพอมีผักบางชนิดอยู่ เช่น ผักกุ่มปิ้ง ผักบั้ง

7.1.3 พืชผักที่อยู่ตามไร่/นา

ข้าวขิวแม่จัน เป็นพันธุ์ข้าวไร่ เมล็ดจะเล็กเป็นเหลี่ยม ปลูกแล้วได้ผลดี ปัจจุบันคนหันไปปลูกข้าวเหลืองแทนข้าวไร่ จึงทำให้พันธุ์ข้าวชนิดนี้เริ่มหายไปในหมู่บ้านแห่งนี้มีคนปลูกข้าวไร่ไว้กินประมาณ 3-4 ครอบครัวยุคเท่านั้น

บะแตงปี (แตงกวา) แตงกวาพันธุ์พื้นบ้านลูกจะโต ยาว น้ำหนักต่อลูกประมาณ 1-2 กิโลกรัม นิยมนำมาแกงหรือจิ้มน้ำพริก เนื้อจะเหนียวจะปลูกพร้อมกับข้าวไร่ ซึ่งจะขึ้นงามมาก นอกจากนี้การปลูกข้าวเหลืองจะมีการฉีดยาฆ่าหญ้าด้วย ก็จะมีผลต่อต้นแตงกวาโดยทำให้ตายไป แต่พอคนหันไปปลูกข้าวเหลือง เมื่อนำแตงปีไปปลูกด้วยจะไม่ค่อยได้ผล กว่าที่จะออกผลจะใช้เวลานาน บางครั้งก็ไม่ได้ผลเลย โดยใบจะร่วงแคระแกร็นไป

- ชาวบ้านบอกว่ามันไม่เข้ากัน เนื่องจากแดงกวาชอบพืชที่เย็น ๆ เช่น ข้าวไร่ แต่ถั่วเหลืองบริเวณต้นจะร้อน ทำให้แดงกวาตายไป
- ถั่วเน่า (ถั่วเหลือง)** เป็นถั่วพันธุ์พื้นบ้าน ที่นิยมปลูกและนำมาใช้ทำถั่วเน่า (เป็นท่อนสำหรับใช้ปรุงอาหาร) ถั่วชนิดนี้จะเมล็ดจะเล็กมีทั้งสีเขียวและเหลือง เวลानำไปทำถั่วเน่าจะมีรสชาติดี กลิ่นหอม การปลูกจะปลูกตามร่องนาพร้อมกับพืชชนิดอื่น เช่น ปลูกหอม กระเทียม บางครั้งจะปลูกเป็นแปลง ส่วนมากนิยมปลูกไว้กินเอง ปัจจุบันเมื่อมีถั่วพันธุ์ใหม่เข้ามาถั่วชนิดนี้เริ่มลดน้อยลง มีคนปลูกเพียง 4-5 ครัวเรือนเท่านั้น
- หอมบัวเมือง (หอม)** เป็นหอมพันธุ์พื้นบ้าน หัวจะเป็นสีเหลืองหรือสีขาว กลิ่นไม่ฉุนมาก หอม รสอร่อย นิยมนำมาปรุงอาหาร และใช้เป็นยาสมุนไพรแก้ไอหืด ปัจจุบันเมื่อมีหอมแดงเข้ามาแทนที่ หอมบัวเมืองจึงลดน้อยไป จะมีเพียงไม่กี่บ้านที่ปลูก โดยจะหันไปปลูกหอมแดงแทน เนื่องจากนำไปขายได้ ส่วนหอมบัวเมืองคนไม่นิยมซื้อ
- พันธุ์ข้าวที่ปลูกในนา** มีข้าวพันธุ์พื้นบ้านหลายชนิดที่เป็นข้าวเหนียวและนิยมปลูกในนา เมื่อมีการนำพันธุ์ข้าวแบบใหม่เข้ามา ประเภทข้าวพันธุ์ ก.ช ต่าง ๆ ข้าวพันธุ์พื้นเมืองจึงเริ่มหายไป แต่บางชนิดก็ยังปรากฏอยู่ตามหมู่บ้านอื่น ๆ ชนิดพันธุ์ข้าวเหล่านี้ได้แก่
- ข้าวแดงดอกตูม** เมล็ดจะใหญ่
- ข้าวย่านบุญไซ**
- ข้าวขิม** เมล็ดเวลาสีแล้วจะมี 3 สี คือ สีขาว สีแดง สีดำ กลิ่นหอมรสอร่อย
- ข้าวแดงโจ้งโจ้ง** เมล็ดจะยาวรี
- ข้าวแดงกุด** เมล็ดสั้น อวบ
- ข้าววางหลวง** เมล็ดจะอวบใหญ่เก็บได้นาน
- ข้าววางดอ** เมล็ดเล็ก
- ข้าวนางเก่า** เมล็ดเล็ก เปลือกมีขน เวลาตีข้าวจะคันตามผิวหนัง
- ข้าวดอกปีดลาย** เมล็ดจะยาวลาย เปลือกเป็นสีน้ำตาลแถบดำ ..
- ข้าวดอกปีด** เมล็ดสั้นอวบ

7.1.4 พืชผักที่ขึ้นตามป่า

- ผักบุ้ง** (กระโดนป่า) เป็นไม้ยืนต้น ชั้นเองโดยธรรมชาติ นิยมนำยอดอ่อนมาจิ้มน้ำพริก ล้า หรือมีบ ปัจจุบันหาค่อนข้างยากเพราะมีการถางป่าเพื่อทำไร่กันมากผักชนิดนี้จึงเริ่มน้อยลง
- หน่อหวาย** ไม้เถาขนาดใหญ่มักจะเลื้อยขึ้นตามต้นไม้ ในป่าดงดิบโดยเฉพาะที่ดอยอินทนนท์จะมีมาก คนนิยมนำหน่อมารับประทานโดยนำมาแกงได้รสชาติอร่อยมากแต่ราคาค่อนข้างแพง การจะได้มาซึ่งหน่อหวายจำเป็นต้องมีการโค่นต้นไม้ลงซึ่งถือเป็นการทำลายป่าแบบหนึ่ง ในอดีตหวายจะมีจำนวนมากมาย ปัจจุบันนี้ค่อนข้างหายากเนื่องจากป่าถูกทำลายไปมาก ขณะนี้ได้มีการห้ามตัดต้นไม้บริเวณดอยอินทนนท์ ซึ่งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ เหตุนี้อาจช่วยให้หวายมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่ายังมีการลักลอบนำมาจากชายที่ตลาดสดของอำเภออยู่บ้าง
- มะแงว** ไม้ยืนต้น เป็นผลไม้ป่าผลคล้ายลิ้นจี่แต่ลูกเล็กกว่า รสค่อนข้างเปรี้ยวรับประทานเป็นผลไม้ เมื่อก่อนจะพบว่ามีมากในป่าปัจจุบันนี้ไม่มีให้เห็น ประชาชนบอกว่ามันหมดไปพร้อมกับป่าที่ถูกถางทำเป็นไร่
- คำยอก** เป็น ไม้ที่ขึ้นตามป่า ดอกนำมาจิ้มน้ำพริก ปัจจุบันหายาก เพราะป่าถูกทำลายไป พืชชนิดนี้จึงหายไปด้วย
- ไม้บง ไม้ซาง** (ไม้ไผ่) เป็นชนิดของ ไม้ไผ่ที่ชอบขึ้นตามชายป่า ประชาชนเล่าว่าเมื่อก่อนตามริมแม่น้ำแจ่มเป็นป่าไผ่ เวลาจะใช้ ไม้ไผ่มาสร้างบ้านหรือมาทำจักสาน ก็เดิน ไปได้ใกล้บ้าน ปัจจุบันนี้ เวลาจะใช้ ไม้ไผ่ต้องเดินทางไปที่เอาที่หมู่บ้านกระเหรี่ยง และจะเดินไปแบกเหมือนแต่ก่อนก็ไม่ได้ ต้องใช้รถจักรยานยนต์ ช่างจักสานคนหนึ่งบอกว่า อีกหน้อยการจักสานคงหายไปแน่ เพราะหาไม้ไผ่ลำบาก เดี่ยวนี้อะไร ๆ ก็ซื้อเอาจากตลาด ไม่ค่อยมีคนทำแล้ว การที่ไม้ไผ่น้อยลงไปนั้นเป็นเพราะว่าป่าถูกถางทำเป็นไร่หมด แถบริมแม่น้ำแจ่มก็ถูกถางทำเป็นที่นา
- ต้นตองเต้า** ไม้ยืนต้น ชอบขึ้นตามที่เย็นตามชายป่าและตามริมห้วย ลักษณะใบเหมือนรูปหัวใจ ประชาชนนำใบมาใช้ในพิธีกรรมต่างๆ เช่น เอาข้าวใส่ขี้ การชูดหลุมเสาเรือน เชื่อว่าจะทำให้เกิดการเพิ่มพูนทวี ปัจจุบันนี้ ไม้ชนิดนี้เริ่มหายาก จากการสำรวจร่วมกับประชาชนได้พบต้นตองเต้า เพียงต้นเดียวที่บริเวณริมห้วยแม่แรก

บุก พืชล้มลุกมีหัวใต้ดิน พบทั่วไปตามป่าดิบ ป่าแล้ง หรือป่าไผ่ หมู่บ้านไพรหลวงในอดีตนั้นพบบุกขึ้นมากในบริเวณดงหลวง ประชาชนเล้าจ้อ ลำต้นของบุกจะโตมากเท่าหนองเลยทีเดียว เวลาที่เด็ก หรือวัวควายเดินเข้าไปในดงบุก แทบจะไม่เห็นศีรษะ คนนิยมนำบุกมาแกง นอกจากนี้ยังใช้เป็นอาหารของหมู วัวควายก็ชอบกินทั้งต้นดิบและต้นแห้ง ประชาชนบอกว่ากินแล้ววัวควายอ้วนท้วนสมบูรณ์ดี ปัจจุบันนี้บุกมีน้อยลง หลายคนออกความเห็นว่าเป็นเพราะคนมีแต่เก็บ ไปกิน ไปใช้แต่ไม่มีการขยายพันธุ์ อีกอย่าง อากาศก็เริ่มแห้งแล้งบุกอาจทนไม่ค่อยได้เลยสูญพันธุ์ไป

ฉลัก เป็นไม้พุ่มที่ขึ้นตามป่า ต่อมามีคนนำมาปลูกในบ้าน ในอดีตนั้นคนได้นำรากฉลักซึ่งมีสีเหลืองมาต้มจะทำให้ได้น้ำสีแดง เลือดตก นำไปย้อมผ้าได้ ปัจจุบันคนไม่ค่อยนิยมใช้ เนื่องจากการจะต้มแต่ละครั้งต้องมีการโค่นต้นฉลักลงเป็นการทำลายต้นไม้ อีกอย่างหนึ่งนั้นคนก็ได้หันไปใช้สีอื่นแทน ปัจจุบันนี้ต้นฉลักค่อนข้างหายาก พบที่บ้านของพ่ออุ้ย มอนที่เดียวเท่านั้น

หนามชวาก้าง ไม้พุ่มที่ขึ้นตามป่า ในอดีตคนจะนำต้นมาต้มให้ได้น้ำสีเหลือง ใช้สำหรับย้อมผ้าสับง จีวรของพระแทนการใช้ขมิ้น หากช่วงนั้นขมิ้นมีไม่เพียงพอ ปัจจุบันไม้ชนิดนี้หายาก เนื่องจากป่าถูกถางเอาไปทำไร่ถั่วเหลือง อีกประการหนึ่งนั้นคนก็ไม่ค่อยนิยมเพราะมีหนามเกะกะ ไม้ชนิดนี้จึงเริ่มที่จะหายไป

7.1.5 พืชผักที่อยู่ตามบ้าน

ต้นตำ เป็นไม้ยืนต้นที่ชอบขึ้นตามป่าดิบ คนได้นำต้นมาจากป่าแล้วนำมาปลูกบริเวณในสวนรอบบ้าน ลักษณะลำต้นจะคล้ายต้นปาล์ม ใบคล้ายมะละกอ จะมีหนามขึ้นตามบริเวณก้านและใบ ส่วนที่ใช้เป็นอาหารคือ ดอกจะนำมาลวกจิ้มน้ำพริกและใส่แกงแค รสขมปนฝาด ในอดีตคนจะนิยมปลูกกันมาก แต่ปัจจุบันมีจำนวนน้อย สาเหตุเนื่องจากถูกคนตัดฟันเพื่อขยายการสร้างบ้านเรือน และบางต้นก็ล้มตายเองเพราะสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป

จักค่าน (สะค่าน) ไม้เถาที่ขึ้นตลอดปี คนนิยมนำลำต้นมาใช้ทำเป็นเครื่องเทศปรุง

- อาหาร เช่น ใส้แกงหน่อไม้ อดีตจะมีมาก ปัจจุบันไม่ค่อยมี
- ผักตืด** เป็น ไม้พุ่มขนาดเล็ก มีลูกเป็นพวงคล้ายมะแว้ง คนนิยมนำยอดอ่อนมาแกงรวมกับขนุนอ่อน หรือผักเชียงดา ผักเลี้ยว โคนต้นผักตืดนำมาทำเป็นยาสมุนไพร ในอดีตจะมีมากปัจจุบันมีน้อยลงพบเพียงบางบ้านเท่านั้น
- มะเขือเครือ (มะระหวาน)** ไม้เถาล้มลุกชอบขึ้นในที่เย็น ในหมู่บ้านเมื่อก่อนจะขึ้นได้ง่าย ปัจจุบันน้ำในสวน (ตามบ้าน) มีน้อยลง จึงไม่ค่อยขึ้นเท่าไร ปัจจุบันจึงไม่ค่อยพบ
- มะกาด** เป็น ไม้ยืนต้นลำต้นและที่ก้านเป็นหนามคนนิยมนำใบมาเป็นผักสดกินกับลาบ ในอดีตจะมีมากปัจจุบันมีลดน้อยลงไปเพราะบางคนก็ฟันทิ้งเนื่องจากเวลาดันโตมาก ๆ จะเกะกะ และ ไม่ได้ใช้ประโยชน์ นอกจากนั้นบางคนก็ถือ โดยเชื่อว่าจะทำให้คลาดแคล้วจากโรคภัย จึงไม่ค่อยนิยมนำปลูกในบ้าน
- พลู** ไม้เถาขนาดเล็กที่มักจะเลื้อยขึ้นตามต้นหมาก หรือค้าง ไม้ ชอบขึ้นในที่อากาศเย็น คนนิยมนำใบพลูมาเคี้ยวกินกับหมาก อีกทั้งนำมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ ทั้งทำบายศรี ทำเครื่องเช่นผี คนแก่นิยมกินพลูมากโดยกินสด ๆ หรืออาจนำไปนึ่งก่อน แต่ละบ้านมักจะปลูกไว้กินเองคู่กับต้นหมาก ในอดีตในหมู่บ้านนี้กล่าวกันว่าเต็มไปด้วยป่าหมากป่าพลู ปัจจุบัน ต้นพลูเริ่มลดน้อยลงไปอีกทั้งต้นที่เคยมีก็เริ่มใบเล็กลง บางต้นก็เริ่มตายจากยอดลงมา ประชาชนเชื่อกันว่าเกิดจากพลังไฟฟ้าที่ทำให้พลูเฉาตาย
- หมาก** ไม้ประเภทปาล์ม มีลูกเป็นทลาย ชอบขึ้นในที่อากาศเย็น น้ำชุ่มชื้น คนแก่นิยมนำเมล็ดมาเคี้ยวกินคู่กับพลู โดยมีทั้งกินสด ๆ และนำไปตากแห้ง หมากนอกจากใช้กินยังใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่นเดียวกับพลู ซึ่งมักจะ ใช้คู่กันเสมอ ในอดีตหมากจะมีมากเช่นเดียวกับพลู โดยจะปลูกคู่กันเสมอ ปัจจุบันต้นหมากเริ่มมีน้อยลงแทบจะนับต้นได้ บางบ้านจากที่เคยมีเป็นลิบ ๆ ต้น จะเหลือเพียงต้นเดียว คนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้านเริ่มวิตกกังวลเรื่องการลดลงของพลูและหมาก ว่าเขาจะทำอย่างไรดี จะหาหมากจากไหน หากจะซื้อก็ราคาแพงมาก บางคนถึงกับบอกว่าคงจะต้องเลิกกินหมากกินพลูแล้วกระมัง
- ปืหมาก (หมากผู้หมากเมีย)** เป็น ไม้ปาล์มขนาดเล็กเป็นพุ่ม คนนิยมนำกิ่งและ ใบมาใช้

ปักแจกันวางบนหิ้งบูชาพระ และนำมามัดที่เสาเรือนเวลาทำพิธีไหว้ผีเรือน นอกจากนี่ยอดอ่อนที่แตกใหม่ซึ่งชาวบ้านเรียก ก็มึ้นหมาก จะนำจมาลวกจิ้มน้ำพริกหรือใส่แกงแค ดอกนำมาใช้ลวกจิ้มน้ำพริกได้ อุดดีในหมู่บ้านจะมีมาก ปัจจุบันจากการที่เริ่มขยายการสร้างบ้านเรือนและสภาพหมู่บ้านเริ่มแห้งแล้ง มึ้นหมากจึงถูกฟันทิ้งไปบ้าง บางบ้านก็เริ่มมีต้นหมากล้มตายไปเอง จำนวนมึ้นหมากจึงมีน้อยลง

7.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงและการหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน

จากการลดลงหรือการหมดไปของพืชผักพื้นบ้านหลายชนิดดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง จากการรวบรวมข้อมูลจากบทสนทนา การสังเกตการณ์และการประชุมกลุ่มย่อย สามารถที่จะสรุปเป็นประเด็น ได้ดังต่อไปนี้คือ

7.2.1 การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตทางการเกษตร

การทำเกษตรของประชาชนในหมู่บ้านไพรหลวงแต่เดิมนั้นเป็นการทำเกษตรเพื่อเอาไว้กินไว้ใช้มิได้มุ่งเพื่อการขาย สิ่งที่ทำเพื่อการขายคือการปลูกฝิ่น แต่หลังจากที่มีการยกเลิกการทำฝิ่นแล้ว ประชาชนจึงได้หันไปปลูกพืชผักที่ทางการส่งเสริมให้ปลูกซึ่งพืชที่ได้รับการนิยมนมากที่สุดคือ ถั่วเหลือง อิทธิพลของการหันมาปลูกพืชชนิดนี้ทำให้ประชาชนเลิกปลูกข้าวไร่ ซึ่งแต่เดิมนิยมปลูกกันมากและพันธุ์ข้าวที่ใช้ก็เป็นพันธุ์พื้นบ้านซึ่งมีรสชาติอร่อยดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนั้นพืชผักบางชนิดที่นิยมปลูกควบคู่ไปกับข้าวไร่ต้องมาสูญหายไปด้วย เช่นแดงกวา เป็นต้น อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีผู้ปลูกอยู่ 2-3 ครอบครัวแต่แนวโน้มนั้นมิแต่จะลดน้อยไปเรื่อยๆและกรณีเดียวกันนี้ถั่วเหลืองเป็นพืชที่นำมาซึ่งรายได้ที่มาก จนกระทั่งมีการเลิกปลูกข้าวไร่แล้วหันไปปลูกถั่วแล้วซื้อข้าวกิน อีกทั้งมีการแผ้วถางป่าออกไปเรื่อยๆ ผลกระทบที่ตามมาคือ พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติที่คนได้นำมาใช้เป็นอาหารเริ่มที่จะมีจำนวนลดลงไป ปรากฏการณ์เช่นนี้มิได้เกิดเฉพาะพืชไร่เท่านั้น พืชที่ปลูกในนาที่มีการเปลี่ยนแปลง เดิมในนาจะมีการปลูกข้าวเป็นอาหารหลัก นอกจากนั้นจะมีการปลูก หอม กระเทียม และถั่วเหลืองพันธุ์พื้นบ้านไว้สำหรับเป็นเครื่องปรุงอาหาร การปลูกข้าวและพืชผักเหล่านี้จะปลูกปีละ 1 ครั้ง เวลาที่ว่างจะปล่อยให้สัตว์เลี้ยงต่างๆทั้ง วัว ควาย เป็ด ไก่ ลงไปคุ้ยเหยี่ยวหาอาหารในนา โดยเฉพาะวัวควายนั้นถือว่าได้พักผ่อนจากการทำงานหนักที่ผ่านมา การที่สัตว์ต่างๆลง ไปอยู่ในนานั้นทำให้ที่นาอุดม

สมบูรณ์ไปด้วยปุ๋ยอินทรีย์

ในยุคที่มีการส่งเสริมให้ประชาชนหันไปปลูกพืชเพื่อขายไม่ว่าจะเป็น หอมแดง กระเทียม และถั่วเหลืองพันธุ์ใหม่ๆที่ทางการเกษตรได้ส่งเสริมให้ปลูก สิ่งที่ตามมาคือการหันมาปลูกพืชปีละ 2 ครั้งมีการใช้ปุ๋ยบำรุงดิน การใช้สารเคมีเพื่อฆ่าแมลงและหญ้า การใช้รถไถเพื่อเร่งไถที่นาในเวลาอันรวดเร็วแทนการใช้วัวควาย ผลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นประชาชนได้มองเห็นถึงผลกระทบที่เกิดกับพืชผักที่อยู่ตามทุ่งนา ไม่ว่าจะเป็นการที่พืชผักบางชนิดมีการสูญพันธุ์และลดน้อยลงไป นอกจากนี้อิทธิพลของสารเคมียังทำให้ดินมีสภาพเสื่อมโทรมมากยิ่งขึ้น ผลกระทบประการหนึ่งนั่นก็คือ การที่สัตว์เลี้ยงต่างๆ ไม่สามารถลงไปินาได้ เพราะมีการใช้ที่นาตลอด วัวควายต้องนำไปเลี้ยงในป่าแทน มองในแง่หนึ่งอาจจะคิดว่าเป็นการดี เนื่องจากทำให้มีรายได้มาสูครอบครัวได้มาก หากจะมองในอีกด้านนั้น จะพบว่าทำให้เสียสมดุลย์ของระบบธรรมชาติที่เคยมีการเอื้อกันมา ไม่ว่าจะเป็น ตัวคน ที่นา พืชผัก ต้นหญ้า และสัตว์เลี้ยงต่างๆ

7.2.2 การเพิ่มขึ้นของประชากรนำไปสู่การขยายบ้านเรือน อันนำไปสู่การตัดพันธุ์ไม้บางชนิด

บ้านไพรหลวงแต่เดิมมีเพียง 70 หลังคาเรือน ในช่วงระยะ 30 ปีต่อมาเมื่อประชากรมีการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และจำนวนบ้านก็ได้ขยายไปเป็น 176 หลังคาเรือน ประชากรเดิมที่มีเพียง 200 กว่าคน ก็ได้เพิ่มมาเป็น 835 คนในปัจจุบัน ลักษณะครอบครัวที่ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย นั่นคือหลังจากแต่งงานเสร็จแล้ว ฝ่ายชายจะย้ายเข้ามาอยู่บ้านฝ่ายหญิงตามธรรมเนียมของท้องถิ่นภาคเหนือ อีกประการหนึ่ง ผู้หญิงที่เป็นคนสุดท้ายจะเป็นฝ่ายที่ได้ครอบครองบ้านและดูแลบิดามารดาของตนเอง ดังนั้น ฝ่ายชายจึงต้องเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านฝ่ายหญิงเพื่อช่วยกันทำมาหากินต่อไป การแต่งงานที่เกิดขึ้นนั้น บางครอบครัวมีลูกสาวหรือลูกชายหลายคนแต่มีที่ดินจำกัด พ่อแม่ก็มักแบ่งที่ดินในบ้านปลูกเรือนให้ลูกที่แต่งงาน บ้านไพรหลวงมีข้อจำกัดในด้านที่ดินที่ใช้ปลูกเป็นที่อยู่อาศัย แต่ละบ้านจะมีที่ดินไม่ถึงไร่ เมื่อเกิดมีการสร้างบ้านเรือนเพิ่มขึ้นในพื้นที่เดิม บริเวณบ้านที่เคยปลูกต้นไม้ นา ชนิด ต้นไม้เหล่านั้นจึงถูกโค่นล้มลงไป จะมีพืชผักเหลืออยู่บ้างก็เพียง ไม้ใหญ่เพียงบางต้นและพืชผักริมรั้วเท่านั้น ประการสำคัญแต่ละบ้านมักจะมีสิ่งก่อสร้างที่จำเป็น คือ ยุ้งข้าวและเล้าหมู บางครั้งก็จะมีครัวไฟที่สร้างแยกออกมาต่างหากจากบ้าน เมื่อสร้างบ้านเพิ่มขึ้นจึงก่อให้เกิดความคับแคบ พันธุ์ไม้ต่าง ๆ จึงต้องถูกทำลายลงไป

7.2.3 การสร้างถนนหนทางและการเข้ามาของ ไฟฟ้า

ส่งผลต่อการลดลงของพันธุ์พืช

หมู่บ้านไพรหลวงในอดีตนั้นเต็มไปด้วยป่าหมากป่าพลูและไม้พันธุ์ต่างๆ เนื่องจากในขณะนั้นได้มีการตัดลำเหมืองย่อยๆมาจากห้วยแม่แรกแล้วนำเข้าไปตามบ้าน ทำให้แต่ละบ้านมีแต่ความชุ่มชื้น ไม้ชนิดต่างๆก็ขึ้นได้ดี มาในระยະที่มีการตัดถนนเข้าหมู่บ้านลำเหมืองเหล่านี้ถูกปิดกั้นไป เพื่อมิให้น้ำมาทำลายถนน สภาพที่เกิดขึ้นก็คือไม้บางชนิดที่ชอบความชุ่มชื้นได้ล้มตายไป นอกจากนี้ในหมู่บ้านได้เริ่มมีความเจริญต่างๆเข้ามาไม่ว่าจะเป็นการมีไฟฟ้า การเข้ามาของสินค้าเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อพันธุ์ไม้ต่างๆ เช่นกัน หลายคนบอกว่า ไฟฟ้าทำให้ป่าหมากป่าพลูเหี่ยวเฉาล้มตายไป คนสมัยก่อนเขาจะมีข้อห้ามเรื่อง การฉายไฟเข้าป่าหมาก ป่าพลู เพราะจะทำให้ต้นเหี่ยว นอกจากนี้เวลาปลูกข้าวในนาเสร็จแล้ว ก็จะมีการห้ามจุดไฟเข้าไปในนาด้วยเหมือนกัน เนื่องจากจะทำให้พวกเพลี้ยแมลงเข้าไปกัดกินต้นข้าวได้ จากการที่ได้สังเกต พบว่า ปัจจุบันนี้ต้นหมาก ต้นพลูเริ่มเหี่ยวตายไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้นพลู จะตายจากยอดลงมา นอกจากการสันนิษฐานว่าเกิดจากการเลี้ยงน้ำแล้ว ยังเชื่อกันว่า เกิดจากอิทธิพลของไฟฟ้าที่ได้ฉายแสงและแผ่ความร้อนออกมาจนทำให้พืชเหล่านี้ตายไป ข้อคิดเห็นนี้ได้รับการยืนยันจากหมู่บ้านอื่นด้วยว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

7.2.3 การขยายการสร้างถนนหนทาง ในตัวอำเภอ

นำมาซึ่งเมล็ดวัชพืชที่เลวร้าย

จากการพูดคุยเป็นกลุ่มถึงสาเหตุที่ทำให้พืชผักบางชนิดหายไปหรือลดน้อยไปนั้น ได้มีประเด็นหนึ่งที่หยิบยกมาเป็นสาเหตุของปัญหา นั่นคือ การเกิดขึ้นของวัชพืชชนิดหนึ่งซึ่งแพร่ขยายเข้ามาได้ประมาณ 20 กว่าปีแล้ว ภูเขาชนิดนี้ได้ส่งผลกระทบต่อพืชชนิดต่างๆ ดังคำกล่าวที่ประชาชนได้คุยกันว่า

- " ภูเขาจิเหี่ยวหลวง (โมยรายักษ์) มันขึ้นริมห้วยเต็มไปหมด เดี่ยวนี้ตามดอยก็มี เวลามันขึ้นริมห้วย มันจะคลุมต้นไม้อื่นๆ จนทำให้ไม้ข้างล่างขึ้นไม่ได้ เดี่ยวนี้ไม้ไคร้ ไม้ผีเสื้อขึ้นไม่ได้เลย ต้นไม้มีขนาดต้นเล็กๆ ดึงออกมารากยาวเป็น 2-3 เท่าของลำต้น "
- " ทำลายก็ยาก เวลาฟันแล้วจุดไฟเผา ปรากฏว่าจะมีต้นเล็กๆขึ้นมาใหม่อีก .. มันงามกว่าเก่า"
- " แก่นมันแข็ง แมลงไม่ค่อยกิน ยิ่งเผายังนึก ยากฆ่าหญ้ายังปราบมันไม่ได้เลย"

- " เมื่อก่อนบ้านเราไม่มี ตามริมน้ำแม่แจ่มเราจะวิ่งไปมาได้ กลางคืนจะลงไปอาบน้ำก็ได้ เดี่ยวนี้วิ่งไม่ได้แล้วเพราะหนามหญ้าจึเหี่ยวหลวงเต็มไปหมด วัว ควายก็ลงไม่ได้"
- " หญ้าชนิดนี้ เขาเรียก หญ้าโป่งห่าง เพราะอยู่ที่ไหน ทางน้ำต้องหลักให้มัน"
- " ตามริมห้วย ได้ต้นไม้ไคร้ เมื่อก่อนพอถึงหน้าฝนก็ไปเก็บเห็ดไคร้ได้ เดี่ยวนี้เห็ดหายไปหมด"
- " มันเข้ามาพร้อมกับทราย ที่เขาใช้สร้างถนนหนทาง (ทรายแม่โป่ง) เดี่ยวนี้ที่มันเกิดตามริมถนนหนทางก็เพราะมากับทราย ตามริมห้วยก็เพราะเมล็ดไหลมา ที่อยู่ตามดอยก็เพราะมันติดตีนวัวควายไป"

จากคำสนทนาเหล่านี้จะเห็นว่า อิทธิพลของหญ้าจึเหี่ยวหลวงได้ส่งผลทำให้พืชบางชนิดลดจำนวนลงไปได้ พืชชนิดนี้นำมาใช้ประโยชน์ได้เฉพาะการนำมาทำฟืน แต่ประโยชน์อื่น ๆ แทบจะไม่มี

7.2.5 การรับวัฒนธรรมการรักษาแบบแผนใหม่

ส่งผลต่อการลดใช้พืชผักสมุนไพร

หมู่บ้านไพรหลวงแห่งนี้ เป็นอีกหมู่บ้านหนึ่งที่มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพแบบง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก กลุ่มคนที่ใช้สมุนไพรมักเป็นกลุ่มหมอพื้นบ้านและผู้สูงอายุ นับแต่การตั้งสถานอนามัยและโรงพยาบาลชุมชนขึ้นมา ประชาชนก็ได้หันไปสนใจรับการรักษาแบบใหม่ ส่วนการใช้สมุนไพรนั้นเริ่มลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ผู้เฒ่าผู้แก่หลายคนกล่าวว่า

- " เมื่อก่อนเวลาแม่กำเดื่อน (หญิงหลังคลอด) อยู่ไฟ จะเอาพวกไม้ต่าง ๆ มาต้มและให้ไอน้ำไปอบตัว พอออกเดือนหน้าตาก็ดองกำ เดี่ยวนี้กินแต่ยาจากหมอโรงพยาบาลไม่ได้อยู่ไฟ หน้าตาก็ดืดเขียวเป็นผอมเป็นดอง"
- " เดี่ยวนี้เด็ก ๆ จะไม่ค่อยรู้จักต้นไม้ ต้นยา เห็นอะไรก็ฟันทั้งหมด บางทีเป็นตัวยา แต่ไม่รู้จักก็ฟันทิ้งไป บอกเจ็บป่วยอะไรก็ไปซื้อยาที่กาต(ตลาด)"
- " การถ่ายทอดความรู้เรื่องยาก็คงทำได้ แต่คงเป็นส่วนน้อย เพราะเขาไม่ค่อยเชื่อยาเบเก่าเบเดิม อีกอย่างเอายาสมุนไพรมาใช้กับโรคเบเดี่ยวกับค่อยได้ มันหายช้า ยากาดกั้นกำเดี่ยวกัหาย แต่ยาสมุนไพรกว่าจะหายใช้ .. เวลาาน แต่หายขาด ยากาด (ตลาด) หายเร็วแต่เป็นแล้วเป็นอีก "

การใช้พืชสมุนไพรถูกละเลยลงไป สรุปได้จากคำพูดได้ว่า คนหันไปใช้ยาจากโรง

พยายามและซื้อขายกันเองมากขึ้น ความแตกต่างระหว่างสรรพคุณก็ได้ทำให้คนใช้สมุนไพรน้อยลง นอกจากนี้ ไม้บางชนิดเริ่มหายไ้ก็ได้ส่งผลต่อวิธีการรักษาแบบใช้สมุนไพร ไปด้วย ด้งการใ้ ไม้ผีเสื้อร่วมกับ ไม้อื่น ใช้เป็นยาอบสมุนไพรสำหรับหญิงหลังคลอด เป็นต้น การถ่ายทอดความรู้ด้านสมุนไพรให้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่ เป็นเรื่องที่ยากพอสมควรเพราะขาดความเชื่อถือ และแนวโน้มด้านสมุนไพรเริ่มที่จะถูกทำลายลงไป เนื่องจากการไม่ค่อยรู้จัก

7.3 การคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน

ในขณะที่พืชผักพื้นบ้านหลายชนิดกำลังลดน้อยลง และบางชนิดก็หายไ้ไปนั้น ยังมีพืชผักอีกหลายชนิดที่ยังคงเหลืออยู่คู่มากับชุมชน พืชผักเหล่านี้มีทั้งที่เกิดเอง โดยธรรมชาติและที่ปลูก โดยคนจะขุดเอาต้นอ่อนหรือหน่อจากในป่า หรือขอแบ่งกันมาจากหมู่บ้านอื่น ๆ แล้วนำมาปลูกบริเวณบ้าน เช่น ต้นตำบอง ส้มป่อย ต้นไผ่ เป็นต้น พืชผักบางชนิดจะเป็นพันธุ์ที่ปลูกขึ้นเอง ซึ่งมักเป็น ไม้ประเภทล้มลุก การได้มาของพันธุ์พืชเหล่านี้ เกิดจากการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ สืบต่อกันมา ดังตัวอย่างครอบครัวหนึ่ง หลังจากที่มีการปลูกพืชผักในแต่ละปีไ้แล้วนั้น เมื่อก่อผลจะรีบเก็บเมล็ดพันธุ์แรกไว้ทำพันธุ์ ซึ่งถือว่าเป็นผลที่มีความสมบูรณ์มากที่สุด จากการสังเกตในแต่ละบ้านเรือน จะพบว่ามีการเก็บพันธุ์ของพืชผักต่าง ๆ ไว้ขยายสำหรับการปลูกแต่ละปีไว้หลาย ๆ วิธีการ เช่น เก็บใส่ถุงผ้าห้อยเสารอบบริเวณห้องครัว เก็บใส่ห่อกระดาษ เก็บใส่กระบอก ตะกร้า กล่องข้าวเก่า ๆ บ้านไหนที่มีครัวเรือนแยกออกมาจากบ้าน และยังมี การใช้ไฟในการหุงหาอาหาร จะมีการทำหิ้ง ไม้ไผ่สานเป็นแผ่นห้อยอยู่เหนือเตาไฟ ในนั้นจะมีการนำเมล็ดพันธุ์มาวางไว้ โดยมีเหตุผลว่า เพื่อป้องกันมอด มด แมลงมากิน พืชผักบางอย่างก็เก็บทั้งต้นแล้วหั่นฝาวีเรือนเอาไว้ ธรรมเนียมในการเก็บเมล็ดพันธุ์พืชยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ มักนิยมเก็บในเดือนเกียงและเดือนยี่ (ธันวาคม-มกราคม) ซึ่งเป็นระยะที่พืชผลกำลังแก่จัด โดยจะเอาเมล็ดพันธุ์มาตากแห้ง สำหรับวันที่เก็บนั้นจะเป็นวันเดือนดับ (ข้างแรม) โดยคนโบราณถือว่า วันเดือนดับ มด มอด แมลงจะมองไม่เห็น หากเก็บวันเดือนออก (ข้างขึ้น) มด มอด แมลง จะมารังควานได้ ความเชื่อเช่นนี้ ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจวบจนปัจจุบัน แต่อาจจะไม่ได้ทำกันแพร่หลาย มักจะพบในครอบครัวที่มีคนเฒ่าคนแก่อยู่ด้วย เป็นส่วนใหญ่

การดำรงอยู่ของพืชผักชนิดต่าง ๆ นั้น หากจะเปรียบเทียบกับ การลดลง ไปของพืชผักที่ได้กล่าวมาแล้ว อาจจะดูว่ายังมีพืชผักที่ยังคงอยู่มากชนิดกว่า อันจะพิจารณาได้จากรายชื่อพืช

ผักที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 5 และบทที่ 6 อย่างไรก็ตามรายชื่อผักที่หายไปนั้นอาจจะยังไม่ครบถ้วนก็เป็นได้ เนื่องจากการมีเวลาจำกัดที่จะไปสอบถามและสำรวจให้ครอบคลุม การคงอยู่ของพืชผักชนิดต่าง ๆ นั้นมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง สามารถที่จะสรุปเป็นประเด็นต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้คือ

7.3.1 การคงอยู่ของวัฒนธรรมประเพณีและพิธีกรรมของท้องถิ่น นำไปสู่การดำรงอยู่ของพืชผักพันธุ์ไม้นานาชนิด

ประเพณีและพิธีกรรมหลายอย่างของหมู่บ้าน มักจะมีต้นไม้ พืชผักต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ทางด้านประเพณีนั้นจะมีทั้งประเพณีทางด้านพุทธศาสนา และประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ ประกอบด้วยวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันอาสาฬหบูชา ประเพณีของท้องถิ่น เช่น การทำบุญเดือนสี่ เเผahlัหวังไฟพระเจ้า (ทำบุญข้าวจีข้าวหลาม) วันปีใหม่ (สงกรานต์) เดือนยี่เป็ง (ลอยกระทง) นอกจากนี้ยังมีประเพณีงานศพ งานแต่งงาน งานปอยหลวง ปอยลูกแก้ว ปอยเข้าสังข์ และปอยล้อ ประเพณีต่างๆ เหล่านี้ หากจะพิจารณาเฉพาะด้านพืชผักและต้นไม้ที่มาเกี่ยวข้อง สามารถที่จะแยกแยะ ได้ดังนี้คือ

ดอกไม้ ดอกไม้ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะถือว่าเป็นเครื่องแสดงการบูชาควบคุมไปกับรูปเขียนเวลาไปทำบุญที่วัด นอกจากนี้ยังใช้ตกแต่งสิ่งต่างๆ ให้สวยงาม ดอกไม้ในหมู่บ้านไพรหลวงมีมากมายหลายชนิด และล้วนเป็นดอกไม้ที่สวยงาม ทุกบ้านจะมีการปลูกดอกไม้ไว้ประดับตามบ้าน ตามริมรั้ว ตามถนนหนทาง ดอกไม้เหล่านี้จะออกดอกหมุนเวียนกันไปตามฤดูกาล ดอกไม้เหล่านี้ได้แก่ ดอกกวน ดอกบัวหลวง (พุทธรักษา) ดอกหอมไก่ ดอกเก็ดทะหวา (พุดซ้อน) ดอกอินทอง (พวงทอง) ดอกตำแย (หงอนไก่) ดอกสลิด ใบเล็บครุฑ กลุ่มดอกเอื้อง (กล้วยไม้) ได้แก่ เอื้องเผิง เอื้องคำ เอื้องเงิน เอื้องตักโต และอีกสารพัดดอกเอื้อง เนื่องจากหมู่บ้านนี้อยู่ใกล้เขาอินทนนท์ ฉะนั้นกล้วยไม้ นานาชนิดจึงหาได้ไม่ยาก และทุกบ้านจะมีการปลูกดอกเอื้องติดกับต้นไม้ ในช่วงฤดูร้อนจึงมักจะเห็นดอกเอื้องสะพรั่งตามต้นไม้เต็มไปหมด นอกจากนี้กลุ่มแม่บ้านยังนิยมนำดอกเอื้องมาเห็นับผมด้วย จะเห็นว่าดอกไม้มีความเกี่ยวข้องกับคนมากเลยทีเดียว

สิ่งที่จำเป็นอีกประการหนึ่งนอกจากดอกไม้ก็คือ การทำขนมข้าวต้มสำหรับนำไปทำ

บุญและนำไปเลี้ยงแขกหรือเวลามีงานบุญที่บ้าน ชนมที่ท่ามักจะเป็นชนมพื้นบ้าน เช่น ชนมจ็อก (ชนมเทียน) ข้าวต้มกะทิ ชนมกน (แบ่งกวนกับน้ำตาลและกะทิ) ชนมดังกล่าวจึงเป็นต้องใช้ใบตองสำหรับห่อ แล้วนำไปนึ่ง ใบตองจึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละงาน

ประเพณีต่างๆ เหล่านี้อาจจะมีพิธีกรรมบางชนิดที่ใช้แตกต่างกันออกไป อาทิ ในการทำบุญเดือนสี่ ต้องมีไม้จี้และไม้บงซึ่งสามแฉกจะเป็นผู้ไปเก็บจากป่าสำหรับนำมาเป็นพินเผาให้พระเจ้าผิงไฟ เนื่องจากเดือนนี้เป็นเดือนที่อากาศหนาวที่สุด และวันเดียวกันนี้ เช่นกันที่ชาวบ้านจะทำข้าวหลามใส่ข้าวใหม่เผาแล้วนำมาทำบุญที่วัด วันสงกรานต์ สิ่งที่จะขาดไม่ได้คือฝักส้มป่อย นอกจากนี้ยังมี ก้านและใบ เชือกที่ใช้สำหรับผูกตุง เพื่อนำไปปักกองทรายในวัด งานศพ จะใช้ฝักส้มป่อยแช่น้ำสำหรับล้างหน้า ล้างมือผู้ไปร่วมงานหลัง เเผาศพ งานยี่เป็ง ใช้ต้นกล้วย ต้นอ้อย ต้นกุ่มและก้านมะพร้าว ทำรั้วราชวัตร

สำหรับทางด้านพิธีกรรมนั้น จะประกอบด้วย การเลี้ยงผีต่างๆ การสืบชะตา การส่งเคราะห์ สิ่งของที่ใช้เช่นจะประกอบด้วย หมาก พลู เมียง บุหรี เหล้า และอาหารคาวหวานต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้ ใบคา ใบตะไคร้มาพั้นเป็นเชือกคาเชียวสำหรับทำพิธีสืบชะตา พิธีกรรมที่เป็นความเชื่อ เช่น การเอาข้าวขึ้นยุง การชุดหลุมเสาเรือนจะใช้ ใบแก้ว ใบขนุน ใบตองเต้า ใบมะดัน เป็นต้น

ประเพณีและพิธีกรรม ต่างดำรงอยู่กับหมู่บ้านมานาน ถึงแม้จะมีความเจริญในด้านต่างๆ เข้ามา แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงดำรงอยู่ได้และที่สำคัญคือรูปแบบต่างๆ ก็ยังไม่มีเปลี่ยนแปลง สิ่งนี้อาจช่วยยืนยันถึงการดำรงอยู่ของพิธีกรรมบางชนิดที่ได้กล่าวมาแล้วก็เป็นได้

7.2.2 การคงอยู่ของวัฒนธรรมการบริโภคควบคู่ไปกับ การมีผักหลายชนิด ในหมู่บ้าน

การบริโภคอาหารของประชาชนในหมู่บ้านไพรหลวง จะมีลักษณะใกล้เคียงกับหมู่บ้านอื่นๆ ในภาคเหนือ ที่มีการกินข้าวเหนียวร่วมกับอาหารประเภทน้ำพริกแกงด้วยผักสด และผักลวกนานาชนิด นอกจากนี้ก็จะมีอาหารพิเศษคือ ลาบ ที่จะมีการใช้ผักสดมากมายหลายชนิดเช่นกัน ผักที่ใช้แกงกับลาบจะแตกต่างจากผักแกงลัมน้ำพริกตรงที่ไม่มีผักต้ม ผักลวก และชนิดของผักก็แตกต่างกันไปบ้าง โดยผักที่ใช้กับน้ำพริกมักจะมีรสหวานหรือจืด ในขณะที่ผักที่ใช้กับลาบ

จะมีรสขม เฝื่อน หรือรสจัด ข้อแตกต่างด้านอาหารของหมู่บ้านไพรหลวงกับหมู่บ้านอื่น ๆ อาจจะเป็นด้านกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ได้กล่าวมาแล้ว เฉพาะการประกอบอาหารที่ใช้ผักพบว่า มีถึง 10 วิธี วิธีการเหล่านั้นเป็นวิธีแบบง่าย ๆ ใช้เวลารวดเร็ว ที่สำคัญคือเป็นพืชผักที่หาได้ง่ายทั้งจากแหล่งธรรมชาติและที่ปลูกเอง น้อยครั้งที่จะเห็นประชาชนซื้อผักกิน นอกจากในฤดูกาลที่แล้งจัด การบริโภคผักมักจะสอดคล้องกับฤดูกาล สอดคล้องกับสภาพการทำงาน และสภาพของการทำงานเช่นกัน คือการทำไร่ทำนาที่ทำให้ประชาชนได้มีการปลูกพืชผักไว้กินไปด้วย ทั้งในไร่ ในนา และในสวนครัว สิ่งที่น่าสนใจประการหนึ่ง คือการที่ประชาชนได้ทำเครื่องปรุงอาหารขึ้นมาเองที่เรียกว่า ถั่วเน่า เครื่องปรุงชนิดนี้ถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากจะขาดไม่ได้ และเนื่องจากประกอบมาจากถั่วเหลือง จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจว่าหากทราบไตที่ไม่เลิกกินเครื่องปรุงชนิดนี้ ถั่วเหลืองก็จะเป็นพืชที่อยู่ในชุมชนอีกนาน นอกจากนี้อาหารพิเศษคือ ลาบ ก็เป็นตัวที่บ่งชี้ถึงความคงอยู่ของผักพื้นบ้านได้ เนื่องจากอาหารชนิดนี้ต้องกินคู่กับผักสดถึงจะอร่อย และอาหารชนิดนี้ได้รับความนิยมมานาน อีกทั้งมีความเชื่อด้วยว่าผักบางชนิดจะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่อาจติดมากับเนื้อสัตว์ พืชผักพื้นบ้านในหมู่บ้านไพรหลวงอาจจะดำรงอยู่มาได้นาน ก็ด้วยคุณสมบัติพิเศษของพืชผักและความจำเป็นที่ต้องกินคู่กันกับอาหารบางอย่าง อีกทั้งความสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น และหากจะพิจารณาถึงแนวโน้มก็ดูเหมือนว่าจะอยู่ได้อีกนานทีเดียว

7.3.3 ลักษณะเด่นของพืชผัก ทำให้ดำรงพันธุ์อยู่ได้

การที่พืชผักชนิดใดชนิดหนึ่งจะอยู่คงทนตลอดมาได้ ย่อมมีปัจจัยทั้งจากตัวของพืช ผักชนิดนั้นและปัจจัยที่แวดล้อมอยู่ ปัจจัยภายในตัวพืชผักก็ได้แก่ลักษณะที่ได้รับการคัดเลือกมาแล้วว่าดีที่สุดใน (natural selection) โดยอาจจะแสดงออกโดยการที่มีรสชาติอร่อย หรือการทนต่อโรค เป็นต้น สำหรับปัจจัยภายนอกจะเป็นตัวเสริมทำให้พืชผักชนิดนั้นคงมีชีวิตรอยู่ได้ ได้แก่ สภาพอากาศ ความชุ่มชื้น อาหารที่เพียงพอ เป็นต้น พืชผักพื้นบ้านของหมู่บ้านไพรหลวงก็เช่นเดียวกัน จากการที่ได้พูดคุยกับประชาชนทำให้ทราบถึงลักษณะอันโดดเด่นของพืชผักเหล่านั้นที่ทำให้ดำรงอยู่ได้มานาน ดังคำพูดที่ว่า

” ของเมือง ปลูกเมิน กินเมิน ของใหม่ ปลูกโวย กินโวย และหมตโวย ”

: ผักพื้นบ้านปลูกแล้วใช้เวลานานกว่าจะ ได้กินผล แต่พอได้ผลแล้ว เก็บกินได้นาน สำหรับ ผักพันธุ์ใหม่ ปลูกแล้วได้ผลเร็ว แต่ก็ให้ผลผลิตน้อยทำให้หมดเร็วไปด้วย: ตัวอย่างของพืช ผักเหล่านั้นได้แก่ ถั่วปี (ถั่วฝักยาว) แตงปี (แตงกวา) นอกจากนี้แม่อยู่คนหนึ่งได้กล่าวถึง

คุณสมบัติของผักเชียงดาที่ตายยากกว่าไม้ชนิดอื่นว่า

" ผักเชียงดาอยู่รอด ถึงแม้จะแห้งแล้งก็เพราะเป็นผักเครือ รากไปได้ไกล ..
ผักอื่น ๆ ไม่ค่อยรอดกันแล้ว "

และจากการที่ได้พูดคุยกับช่างกลุ่มหนึ่งที่ปลูกข้าวไร่ ได้กล่าวถึงพันธุ์ข้าวว่า

" ข้าวพันธุ์ดอย รากยาว แข็งแรง พยาธิ(เชื้อโรค) บมี ข้าวพันธุ์เกษตร
พยาธินัก พวกแมงตัวน้อย ๆ สีเหลืองนั้นแหละ"

พ่ออ้อยวัย 70 ปีคนหนึ่ง ได้กล่าวเปรียบเทียบระหว่างผักกาดบ้านกับผักกาดที่ตลาดว่า

" ผักกาดที่ซื้อจากตลาดก้านจะแข็ง แก้งก็จาง ๆ รสชาติบ่เหมือนกัน สมัย
ก่อนเวลาผักกาดเป็นจ๋อนขึ้นมา (ยอดอ่อน) ก็หักยอดไปกิน พอไม่นาน
ก็แตกหน่อออกมาอีกก็เด็ดไปกินอีกได้เรื่อย ๆ ปัจจุบันเวลาปลูก เวลาจะ
ตัดขายก็ถอนทั้งต้น แล้วก็หว่านใหม่เราจึง ได้กินทั้งก้านแข็ง บางทีต้น
หนึ่ง ได้กินเพียงครึ่งเดียวเท่านั้น "

นอกจากนี้คุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านที่ทำให้ประชาชนชอบ ยังได้แก่การที่พืชผักที่ขึ้น
เองตามธรรมชาติรวมทั้งที่ปลูกขึ้นเอง มักจะปลอดจากสารเคมี เพราะไม่ได้เป็นการปลูกเพื่อ
ขายจึง ไม่ต้องใส่ปุ๋ย ไม่ต้องพ่นยา อีกทั้งมีความสด ต้องการกินเมื่อไรก็ลงไปเก็บได้ทันที ทั้งนี้
ยังเป็นการทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย ลักษณะของพืชผักพื้นบ้านที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นถึง
เหตุผลที่ทำให้พืชผักเหล่านี้ยังคงดำรงพันธุ์ไว้ต่อไปได้

7.3.3 การมีผู้อยู่ในหมู่บ้านส่งผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน

ในหมู่บ้าน ไพรหลวงมีจุดเด่นประการหนึ่งคือการมีกลุ่มผู้มีความรู้ (local wisdom)
อยู่หลายคนและกลุ่มคนเหล่านี้มักจะเป็นผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ โดยแต่ละคนจะมีบทบาทอยู่ในหมู่
บ้านแตกต่างกันไป ดังเช่น

ป้ออ้อยมอน วัย 82 ปี ทำหน้าที่เป็นผู้บอกผีเสื้อบ้าน ผีเสื้อวัด เวลาที่ใครต้องการให้
ทำ นอกจากนี้ยังมีฝีมือในการทำเทียนบันฝ้าย ทำกระบายตักน้ำ
และทำของพื้นเมืองประเภทรวตาน โคมไฟ เป็นต้น

ป้ออ้อยหนาน วัย 72 ปี อดีตกำนันตำบลท่าผา และอดีตเจ้าอาวาสวัดยางหลวง
ทำหน้าที่เป็นกรรมการวัด เป็นผู้ที่รู้ประวัติความเป็นมาของ
หมู่บ้านได้ดีที่สุด นอกจากนี้ยังมีความรู้ด้านยาสมุนไพร

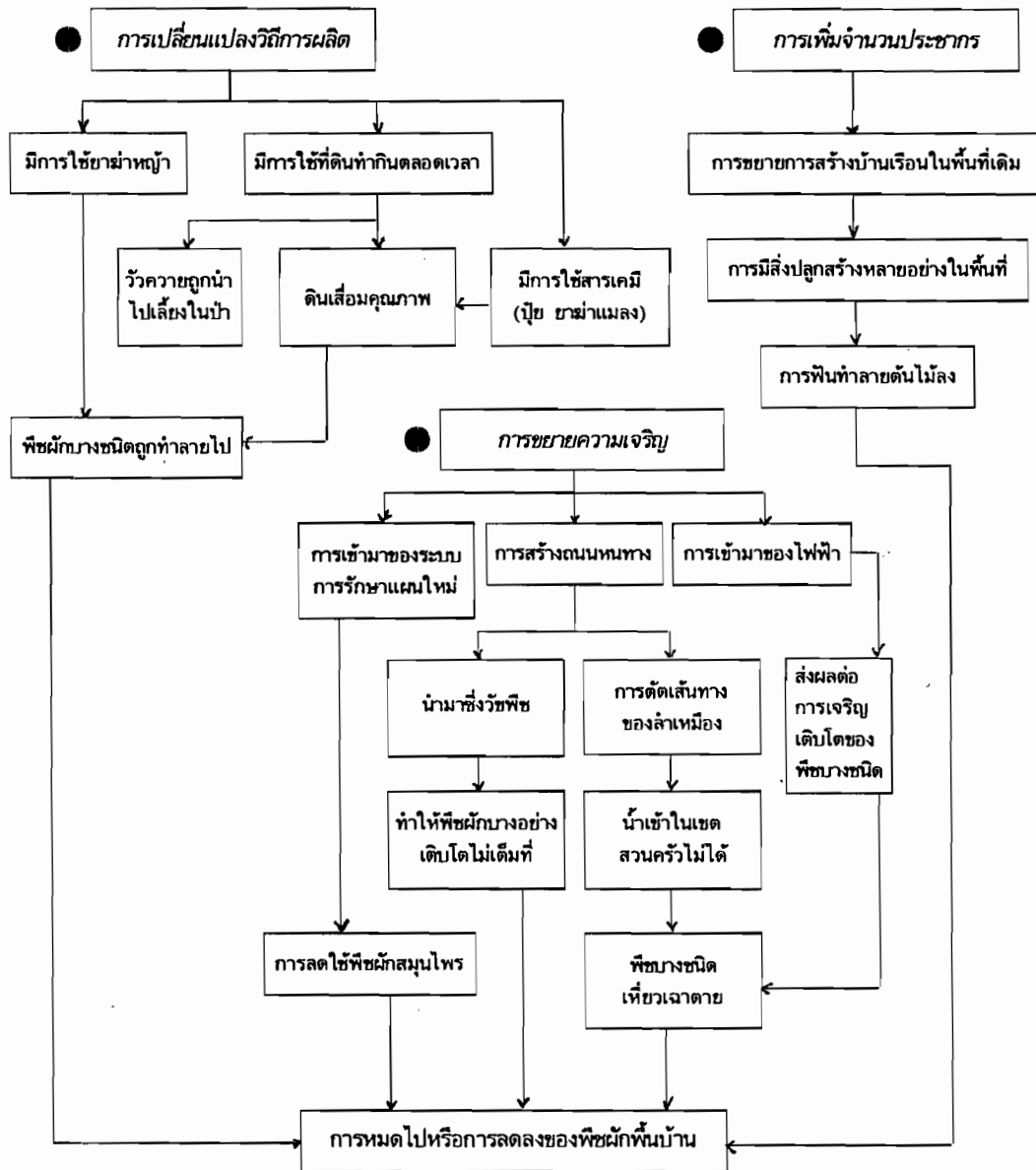
ป้ออุ้ยหนานคำ	วัย 70 ปี	เป็นมรรคทานายกวัด
ป้ออุ้ยหนานตี	วัย 68 ปี	อดีตเคยบวชพระ มีฝีมือในการเขียนใบลานเป็นภาษาเมือง *
ป้อน้อยเต็ง	วัย 60 ปี	เป็นหมอก้อบกระดูก (ต่อกระดูก)
แม่อุ้ยคำปัน	วัย 84 ปี	เป็นที่นั่งเจ้านาย (ผู้เป็นร่างทรง)
แม่อุ้ยคำแพง	วัย 70 ปี	ทอผ้าชิ้นลัวะ
แม่อุ้ยเต็ม	วัย 62 ปี	ทอผ้าตีนจกได้สวยงาม
แม่อุ้ยทองมา	วัย 78 ปี	ทอผ้าหน้าหมอนจก
แม่อุ้ยสมร	วัย 73 ปี	ทอผ้าห้าอ้วน (ลักษณะเหมือนผ้ามั่ง)
อ้ายแมน	วัย 40 ปี	เป็นสารวัตรกำนัน และเป็นหมอแตก

ในหมู่บ้านยังมีคนที่มีความสามารถอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านการทอผ้า ด้านการจักสาน ด้านยาสมุนไพร และที่แน่นอนประการหนึ่งคือมีคนรู้จักต้นไม้กันมาก โดยเฉพาะคนที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้สูงอายุของหมู่บ้านไพรหลวงจะมีจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น คือมีจำนวน 115 คนจาก 827 คน (ร้อยละ 13.9) นับว่าเป็นหมู่บ้านที่มีคนอายุยืนและเป็นกลุ่มคนที่มีคุณค่า การที่มีคนรู้จักพืชผักและได้นำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ แน่ใจที่ว่าจุดนี้จะเป็นตัวที่ทำให้พืชผักหลายอย่างยังคงดำรงอยู่ต่อไปได้ จากการสอบถามกลุ่มคนเหล่านี้ พบว่าหลายคนได้มีการอนุรักษ์พืชผักที่เริ่มจะมีจำนวนลดน้อยลง โดยการไปหามาปลูกไว้ที่บ้าน อาทิ อุ้ยปุย วัย 82 ปี และอุ้ยปัน วัย 60 ปี ได้พากันเอาต้นผักปุยมาปลูกไว้ริมเหมืองใกล้บ้าน เพราะเกรงว่ามันจะหมดไป จากการที่ได้นั่งสนทนากลุ่มกับป้ออุ้ยหลายคนในหมู่บ้าน ต่างพากันเป็นห่วงว่าพืชผักพื้นเมืองในหมู่บ้านอาจจะหายไปเรื่อยๆ หากไม่ช่วยกันดูแล และอนุรักษ์ไว้ หลายคนบอกว่ายังพากันปลูกถั่วเหลืองพันธุ์พื้นเมืองไว้กินเองอยู่ เพราะยังติดใจในรสชาติ สมุนไพรหลายตัวเขาก็ยังใช้ ความตระหนักถึงความสำคัญของพืชผักเหล่านี้ โดยคนกลุ่มข้างต้น นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่น่าจะทำให้พืชผักยังคงดำรงอยู่ได้ต่อไป

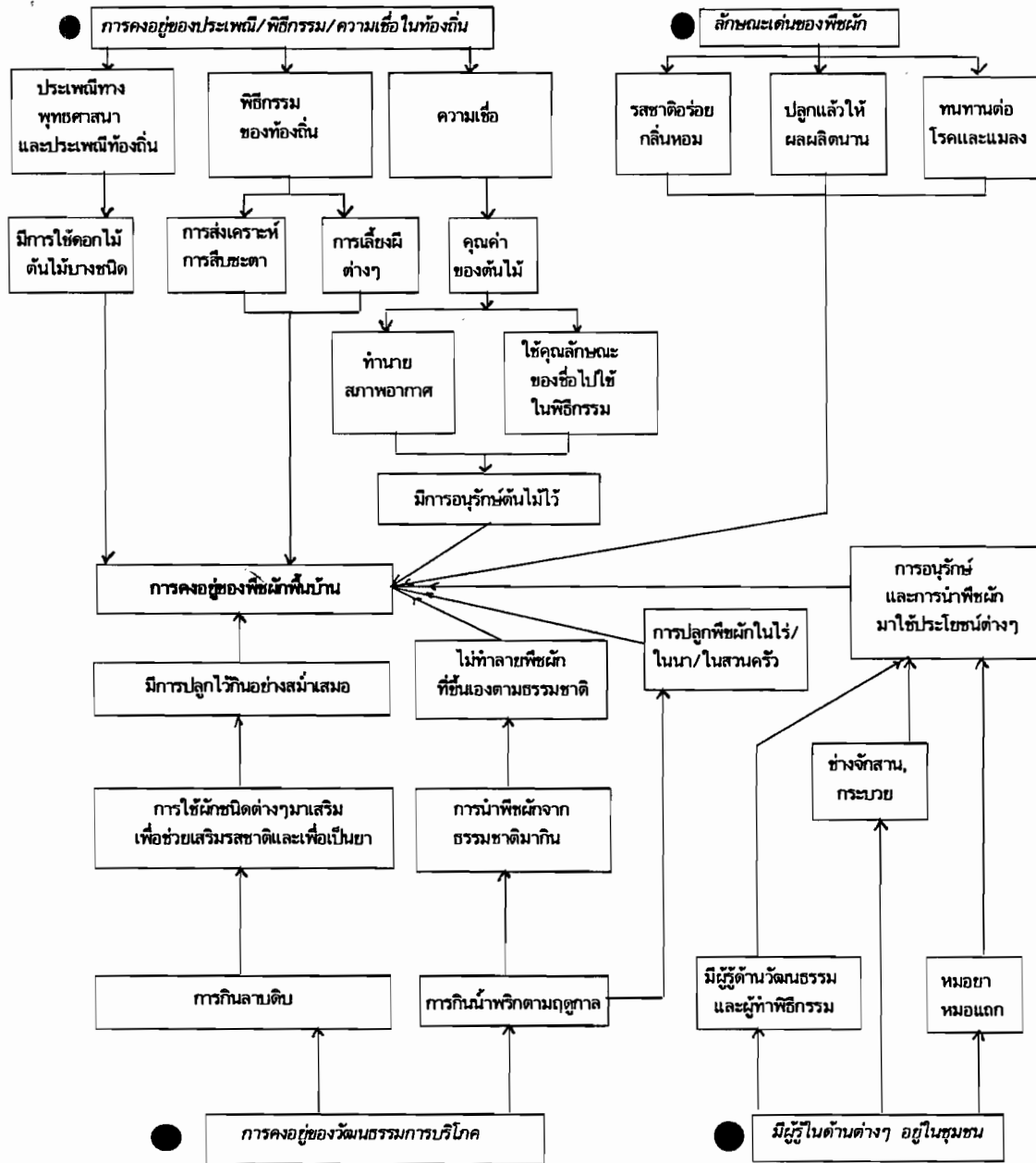
จากการพูดคุยถึงแนวทางที่จะอนุรักษ์พืชผักเหล่านี้ วัั้นหลายคนได้บอกว่า ได้พยายามถ่ายทอดให้ลูกหลานได้รู้จักโดยการสืบทอดพันธุ์ไว้ปลูกเรื่อยๆ โดยเฉพาะพันธุ์ผักต่าง ๆ และด้านสมุนไพรนั้น ถึงแม้จะมีเฉพาะคนเฒ่าคนแก่ใช้ แต่ก็ได้พยายามสอนลูกหลานด้วย โดยเอามาใช้กับลูกหลานเวลาเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน ในประเด็นต้นไม้พืชผักที่เริ่มหายไปนั้น กลุ่มสนทนาได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว โดยบอกว่าควรจะต้องไปหาพันธุ์จากหมู่บ้านอื่น ๆ ที่ยังคงมีอยู่มาขยายพันธุ์ไว้ในหมู่บ้าน วิธีการอื่นหนึ่งที่จะช่วยรักษาพันธุ์พืชไว้คือ ไม่ใช้ปุ๋ย หรือสารเคมีมากเกินไป จะพยายามหันมาใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ให้มากขึ้น ทางด้านความรู้

ต่าง ๆ เกี่ยวกับพิธีกรรม ความเชื่อ ก็ได้มีการสืบทอดผ่านมาทางหมอพื้นบ้าน วิทยกลางคน ส่วน
คนรุ่นใหม่สาวนั้นยังสืบทอดกันน้อย แต่ก็พอจะทราบบ้าง อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้ละทิ้งเสียเลยทีเดียว
จากการรวบรวมปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงอยู่และหมดไปจากชุมชน สามารถที่
จะนำมาเขียนเป็นกรอบความสัมพันธ์ให้เห็นชัดเจน ได้ตั้งหน้าถัดไป

แผนภูมิที่ 4. การหมดไปและการลดลงของพืชผักพื้นบ้าน



แผนภูมิที่ 5. การคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน



บทที่ 8

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นการศึกษาถึงวิถีชีวิตของคนในชุมชนแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน เป็นชุมชนที่อยู่บริเวณเชิงเขาอินทนนท์ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมเป็นป่าเขาและแม่น้ำ เป็นชุมชนที่อยู่ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 150 กิโลเมตร จุดมุ่งหมายของการศึกษา เพื่อศึกษาถึงลักษณะพืชผักที่มีอยู่ในชุมชน บทบาทของพืชผักกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน รวมทั้งศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการคงอยู่และหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน วิธีการศึกษา ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการเข้าไปอยู่ในชุมชน เป็นระยะเวลา 3 เดือน เพื่อทำการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ผลการศึกษา สามารถนำเสนอเป็นประเด็นได้ดังนี้ คือ

- 8.1 ลักษณะพืชผักพื้นบ้านในชุมชน
- 8.2 บทบาทของพืชผักพื้นบ้านกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน
- 8.3 ความสัมพันธ์ระหว่างคน : ธรรมชาติ : สิ่งเหนือธรรมชาติ
- 8.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการคงอยู่หรือหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน
- 8.5 ข้อเสนอแนะ

8.1 ลักษณะพืชผักพื้นบ้านในชุมชน

พืชผักในชุมชนที่ศึกษา จากการรวบรวมแล้วพบว่ามีจำนวนถึง 168 ชนิด โดยแบ่งออกเป็นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ 83 ชนิด พืชผักที่ปลูก 85 ชนิด ในจำนวนนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น ไม้ยืนต้น 40 ชนิด ไม้พุ่ม 21 ชนิด ไม้เลื้อย 20 ชนิด ลิ้มลุก 65 ชนิด หญ้า 6 ชนิด ไม้ 3 ชนิด ปาล์ม 4 ชนิด เห็ด 5 ชนิด เฟิร์น 3 ชนิด และสาหร่ายน้ำ 1 ชนิด การจำแนกพืชผักพื้นบ้านยังสามารถจำแนกได้ตามแหล่งที่อยู่ ดังนี้คือ พืชผักตามป่า ดอยหรือป่าละเมาะ ไร่ นา ห้วย หนอง และสวนครัว จำแนกตามคุณลักษณะ ซึ่งจำแนกตามรสชาติ กลิ่น รูปลักษณะ สี สันเวลาและแหล่งที่มา และการใช้ประโยชน์ พืชผักบางชนิดจะเป็นพืชผักเฉพาะถิ่น เมื่อพิจารณาถึงจำนวนพืชผักที่สำรวจพบในชุมชนแห่งนี้และบริเวณที่อยู่รอบ ๆ นับว่าชุมชนแห่งนี้มีความอุดมสมบูรณ์ในด้านพืชผักในท้องถิ่นเป็นอย่างดี พืชผักที่ปลูกจะมีจำนวนใกล้เคียงกับพืชผักที่มีในธรรมชาติ อย่างไรก็ตามแต่เดิมนั้นพืชผักที่นำมาปลูกบางส่วนเคยอยู่ในธรรมชาติมาก่อน แล้วจึงมีการนำมาขยายพันธุ์ต่อๆ กันมา ความอุดมสมบูรณ์ของพืชผักแสดงให้เห็นถึงการมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ

อำนวยความสะดวก ทั้งสภาพป่าไม้และแหล่งน้ำที่ยังคงอุดมสมบูรณ์อยู่นั่นเอง

8.2 บทบาทของพืชผักพื้นบ้านกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน

พืชผักพื้นบ้านได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนหลายประการนับตั้งแต่ เป็นอาหาร ซึ่งพืชผักพื้นบ้านจะออกผลแตกต่างกันไปตามฤดูกาล พืชผักนอกจากใช้ปรุงเป็นอาหารโดยตรงแล้ว ยังนำมาทำเป็นเครื่องปรุงรสและเป็นผักแกล้ม การนำพืชผักมาเป็นยาสมุนไพร เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยมีกรรมวิธีแบบง่าย ๆ มีทั้งการใช้แบบเดี่ยว และผสม พบว่ามีการใช้สมุนไพรรักษากลุ่มอาการประมาณ 7 กลุ่ม คือ อาการไข้ เป็นหวัด อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดศีรษะ เป็นลมวิงเวียน อาการแพ้คัน อาการกระดูกหัก ปวดข้อ ปวดกระดูก อาการไอ และการนำสมุนไพรไปใช้กับสัตว์เลี้ยง สมุนไพรที่ใช้มีถึง 38 ชนิด พืชผักที่โดดเด่นมากได้แก่ ทุเรียน (ไพล) ว่านน้ำ การนำพืชผักมาใช้สอยต่าง ๆ พืชผักที่นำมาใช้ ได้แก่ พืชผักที่ใช้สกัดสี เพื่อนำมาย้อมผ้าสำหรับทอผ้า การนำมาใช้ห่อของ การนำมาสระดม นำมาเลี้ยงสัตว์ ทำยาฆ่าแมลง และช่วยยัดตลิ่ง พืชผักกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ จะหาได้จากแหล่งธรรมชาติ พืชผักที่เกี่ยวข้องกับประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อ ความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้องกับพืชผักโดยการใช้ลักษณะ คุณสมบัติ และชื่อของพืชผัก นำมาเป็นหลักในการที่จะสร้างเป็นข้อห้ามข้อปฏิบัติ และเพื่อสร้างผลทางด้านจิตใจ ทั้งการปลดปล่อยความทุกข์ และการสร้างเสริมความมั่นคงทางกำลังใจ นอกจากนี้จากการที่ได้สังเกตปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของพืชผัก ประชาชนได้เกิดการเรียนรู้ธรรมชาติจนสามารถนำไปทำนายสถานะอากาศได้ ความเชื่อกับพืชผักปรากฏอยู่ในเรื่องการเจ็บป่วย การคลอด การตาย และประเพณีท้องถิ่น ได้แก่ สงกรานต์ เผาหลวให้พระเจ้าผิงไฟ ยี่เป็ง ด้านพิธีกรรม ได้แก่ การสืบชะตา การส่งเคราะห์ การเอาข้าวขึ้นยุง การขุดหลุมเส้าเรื่อน เป็นต้น พืชผักที่โดดเด่นมากได้แก่ ส้มป่อย พืชผักที่นำมาซึ่งรายได้ มีทั้งพืชผักที่เป็นพืชเศรษฐกิจ ที่นิยมปลูกโดยทั่วไป ได้แก่ หอม กระเทียม ถั่วเหลือง และยังมีพืชผักที่ขึ้นเองโดยธรรมชาติ ได้แก่ เห็ด และผักหวานป่า ซึ่งพืชผักทั้ง 2 ชนิดนี้รายได้มาสู่ประชาชนปีหนึ่ง ๆ จำนวนไม่น้อย บทบาทพืชผักดังกล่าวข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณากับสังคมในปัจจุบันแล้วจะเห็นว่าชุมชนแห่งนี้ได้มีการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและนำธรรมชาติมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

8.3 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ

การดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบ้านโพธิ์หลวง มีการดำรงของหมู่บ้านมานานับ 200 ปี ดังหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่มีอยู่คือ วัดที่มีอยู่ในหมู่บ้าน และจากสภาพภูมิประเทศที่ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขาอินทนนท์ ซึ่งอยู่ในเทือกเขาถนนธงชัย ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญ คือ ลำน้ำปิงรวมทั้งลำน้ำย่อย ๆ ต่าง ๆ อีกหลายสาย และการมีธรรมชาติอันเคยอุดมไปด้วยป่าไม้มากมายมีลำน้ำสายใหญ่ผ่าน การดำรงชีวิตได้อาศัยทรัพยากรจากธรรมชาติมายังชีพ ไม่ว่าจะ เป็น ไม้ที่ใช้สร้างบ้านและนำมาทำเป็นเครื่องใช้สอยต่าง ๆ ปลาจากแม่น้ำแจ่มหลาย ๆ ชนิด และพืชผักที่มีอยู่ในป่า และการทำไร่ทำนาเพื่อยังชีพเท่านั้น ปัจจัยภายนอกที่มีเพียงเล็กน้อย อันเนื่องมาจากหนทางอันห่างไกล และการคมนาคมยังไม่ถึง การดำรงอยู่ที่ท่ามกลางธรรมชาติทำให้ชุมชนได้มองเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะ เป็นป่าไม้ ที่ดิน บ้านเรือนที่อยู่อาศัยและผลผลิตที่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือ การมีพิธีกรรมที่ได้แสดงถึงการขอใช้ประโยชน์ การบน การเลี้ยงขอบคุณ การแจ้งข่าวสาร โดยปรากฏอยู่ในพิธีกรรมการเลี้ยงผีประเภทต่าง ๆ โดยเชื่อว่าผีเหล่านี้เป็นผู้ที่คอยดูแลธรรมชาติเหล่านั้นอยู่ พิธีกรรมเหล่านี้ได้แก่ การเลี้ยงผีเจ้านาย ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องรักษาชุมชนหลายแห่ง การเลี้ยงผีเสื้อบ้านซึ่งดูแลคนในหมู่บ้าน การเลี้ยงผีเสื้อวัด ซึ่งดูแลพระและศาสนสถาน การเลี้ยงผีไร่ ฝืนา ซึ่งคอยดูแลที่ดินและผลผลิต การเลี้ยงผีบ้านผีเรือน อันเป็นบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วแต่ยังมีการผูกพันกันอยู่ พิธีกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างคนกับธรรมชาติอย่างชัดเจนถึงแม้สังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตั้งยุคปัจจุบัน แต่ชุมชนแห่งนี้ยังไม่ละทิ้งพิธีกรรมเหล่านี้ สิ่งที่จะแสดงให้เห็นถึงเบื้องหลังของพิธีกรรมน่าจะเป็นความเชื่อในสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติที่มองไม่เห็นที่จะสามารถดลบันดาลให้เกิดความสำเร็จ สมหวัง จาริต ประเพณีที่เคยบอกต่อ ๆ กันมา เพื่อดึงปฏิบัติซึ่งไม่มีใครกล้าปฏิเสธ เพราะยังเกรงกลัวอำนาจที่มองไม่เห็นและพิธีกรรมบางอย่างนั้น เบื้องหลังก็เพื่อก่อให้เกิดการพบปะ การพูดคุย การรวมกลุ่มเพื่อประสานความสัมพันธ์ในระดับต่าง ๆ ทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งส่งผลต่อด้านจิตใจ และการร่วมมือกัน คน ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ จึงยังคงดำรงอยู่ร่วมกันมานาน โดยคนได้แสดงความเคารพยำเกรง โดยที่ไม่ได้มีการละทิ้งหรือย้าย ใช้ประโยชน์จากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จนเสียสมดุลย์แห่งธรรมชาติไปแต่อย่างใด

8.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการคงอยู่และการหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านในชุมชนที่ศึกษานั้น เมื่อเปรียบเทียบกับในอดีตจากคำบอกเล่านั้น พบว่าปริมาณของพืชผักมีจำนวนลดลง ไปอย่างเห็นได้ชัด สำหรับทางด้านชนิดนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างพอสมควร ชนิดที่หายไปเลยนั้นมีประมาณ 17 ชนิด ส่วนชนิดที่มีจำนวนลดลงไปหรือเริ่มที่จะหายากมีประมาณ 20 ชนิด การที่พืชผักเหล่านี้มีการหายไปและบางชนิดเริ่มหายากนั้น เป็นเพราะมีปัจจัยบางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตทางการเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร การสร้างถนนหนทางและการเข้ามาของไฟฟ้า การทำถนนสายหลักเข้าอำเภอ และการรับวัฒนธรรมการรักษาแผนใหม่ สำหรับพืชผักที่ยังคงดำรงอยู่อีกหลายชนิดนั้น ได้มีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ การคงอยู่ของวัฒนธรรมประเพณีและพิธีกรรมของท้องถิ่น การคงอยู่ของวัฒนธรรมการบริโภค ลักษณะเด่นของพืชผัก และการมีผู้อยู่ในชุมชน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงของพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะพิจารณาแล้ว ถือเป็นผลของการพัฒนาแทบทั้งนั้น โดยเฉพาะนโยบายที่จะขยายความเจริญไปสู่ชนบท โดยการพัฒนาถนนหนทาง การมีไฟฟ้าใช้ นโยบายการส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจที่ส่งเสริมให้ปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อส่งขาย มองในด้านหนึ่งนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น แต่ผลกระทบบางอย่างนั้นส่งผลต่อการทำลายธรรมชาติอย่างคาดไม่ถึง ซึ่งหากการพัฒนายังเป็นเช่นนี้ต่อไป คาดว่าพืชพันธุ์หลายชนิดอาจต้องสูญพันธุ์ไปจากชุมชนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการคงอยู่ของพืชผักนั้นมีทั้งปัจจัยในส่วนของชุมชนและตัวพืชผัก ด้านชุมชนนั้นมีปัจจัยสำคัญคือ วัฒนธรรมพื้นบ้านของท้องถิ่น ที่แสดงออกมาในรูปของประเพณี พิธีกรรมความเชื่อ พฤติกรรมบริโภค อีกทั้งการมีผู้ซึ่งเป็นกลุ่มผู้อาวุโสอยู่ในชุมชน ยิ่งเป็นจุดส่งเสริมให้วัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ยังคงดำรงอยู่ได้มาช้านาน อีกประการหนึ่งนั้นลักษณะเด่นของพืชพันธุ์พื้นบ้านนั้น เป็นจุดที่น่าสนใจและนักเกษตรทั้งหลายน่าจะให้ความสนใจพันธุ์กรรมของพืชผักเหล่านี้ มิใช่การหันไปส่งเสริมให้ซื้อ เมล็ดพันธุ์หรือการรับเมล็ดพันธุ์จากทางราชการเพียงประการเดียว

ปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ส่งผลต่อการคงอยู่และการลดลงไปของพืชผักพื้นบ้าน และปรากฏการณ์ทั้งสองอย่างนั้นก็ได้เกิดขึ้นในชุมชนพร้อม ๆ กัน ในขณะที่ด้านหนึ่งกำลังสิ้นไหลไปกับการเปลี่ยนแปลงของกระแสหลักทางเศรษฐกิจ อีกด้านหนึ่งนั้นกลุ่มผู้รู้หรือกลุ่มภูมิปัญญาท้องถิ่นก็ได้พยายามอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านต่าง ๆ เอาไว้ ไม่ให้ชุมชนเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมเช่นที่อื่น ๆ

8.5 สรุปการศึกษา

พืชผักพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ เป็นรูปธรรมอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นถึง วัฒนธรรมของชุมชนซึ่ง พืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคน ไม่ว่าจะเป็นการเกิด การป่วย การตาย การทำมาหากิน โดยสิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ในด้านอาหารการกิน การนำมาใช้เป็นยาสมุนไพร นำมาใช้สอย นำไปขาย รวมทั้งปรากฏอยู่ในรูปของประเพณี พิธีกรรมและศิลปะต่าง ๆ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตคนนั้น ได้ยังประโยชน์ทั้งทางด้านกายภาพ และทางด้านจิตใจ หากจะพิจารณาถึงคุณประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ของพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้แล้วจะเห็นว่า มันมีคุณค่า อย่างอ่อนกอนั้นต่อมนุษย์ ซึ่งคุณค่าเหล่านี้ไม่สามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ อย่างไรก็ตาม การที่ชุมชนนำเอาพืชผักเหล่านี้มาใช้ในลักษณะหลายรูปแบบ ทั้งการใช้โดยตรง และการนำมาใช้ ทางอ้อม แสดงให้เห็นว่า พืชผักเหล่านี้มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงอยู่ หากจะเปรียบไปแล้วถือว่า ประชาชนได้มองเห็นคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้จึงได้นำมาใช้ประโยชน์ ในด้านต่างๆ นานัปการ และคุณค่าเหล่านี้ดำรงอยู่ได้มานานก็เนื่องจากชุมชนเหล่านี้มี วัฒนธรรม หรือ วิถีชีวิต ที่มีลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นซึ่งสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และวัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตเช่นที่เป็นอยู่นี้ เป็นจุดที่สำคัญที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงดำรงมา ได้ตราบนานจนปัจจุบัน

8.6 ข้อเสนอแนะ

พืชผักพื้นบ้าน เป็นทรัพยากรทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มนุษย์ได้นำมาใช้ในการดำรงชีพมานาน ในปัจจุบันนี้แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้มุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กลวิธีการพัฒนาได้ให้ความสนใจไปที่เทคโนโลยีใหม่ๆ การส่งเสริมในภาคอุตสาหกรรมจะมีมากกว่าภาคเกษตรกรรม ผลที่ตามมาจากการพัฒนานั้นทำให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไปอย่างมากมาย แม้กระทั่งพืชผักพื้นบ้านดังที่ได้กล่าวมา อย่างไรก็ตามชุมชนต่าง ๆ คงไม่สามารถหลีกเลี่ยงกระแสการพัฒนาในปัจจุบันได้ ทำอย่างไรจึงจะทำให้สิ่งที่ดี ๆ ได้ดำรงอยู่ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ จึงเป็นเรื่องที่ควรตระหนัก ไม่ว่าจะ เป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำมาหากิน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพอนามัย เพราะผลกระทบที่เกิด ในปัจจุบันนี้ ภาวะทางสุขภาพเป็นสิ่งที่เห็นเด่นชัดที่สุด ไม่ว่าจะเป็นผลจากมลพิษที่ปนเปื้อนมากับอาหาร มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ และความทุกข์ยากลำบากใจในการต่อสู้กับปัญหาทางเศรษฐกิจ ที่ทำให้ครอบครัวมีการแตกสลายไปคนละทิศละทาง ปัญหาที่เป็นอยู่นั้น เป็นเพราะเรามุ่งเน้นที่จะนำเอาการพัฒนาเข้ามาสู่ชุมชน จนทำให้วิถีชีวิตแบบเดิมๆ

หายไป การดำเนินชีวิตบางอย่าง เป็นเรื่องที่อยู่แล้ว และมีผลทำให้สุขภาพอนามัยดีไปด้วย ดังเช่นกรณีผักพื้นบ้านในชุมชน จากการที่ได้เข้าไปศึกษาแล้ว ได้พบว่าผักเหล่านี้มีคุณประโยชน์ต่อประชาชนหลายประการ ผักเหล่านี้ยังดำรงอยู่มาได้ก็เนื่องมาจากประชาชน ได้เห็นคุณค่าและมีการนำมาใช้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นถือได้ว่า ผักพื้นบ้าน อาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมทางด้านอาหาร ด้านสุขภาพอนามัย ด้านอาชีพ และด้านการอนุรักษ์พันธุ์ไม้ในท้องถิ่น การศึกษาคั้งนี้มีข้อเสนอแนะดังนี้คือ

ข้อเสนอเกี่ยวกับการนำผล ไปใช้

1. ควรมีการส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องผักพื้นบ้านในท้องถิ่นอื่นๆ เช่น ในภูมิภาคต่างๆของประเทศไทย โดยการรวบรวมรายชื่อและศึกษาในแง่พฤกษศาสตร์ โภชนศาสตร์ รวมทั้งในแง่สังคมและวัฒนธรรม
2. ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ เรื่องผักพื้นบ้านไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางการเกษตร การสาธารณสุข และเศรษฐกิจ เพื่อเป็นทางเลือกในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. ส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น เนื่องจากปัจจุบันผักหลายอย่างกำลังจะหายไป อีกทั้งการอนุรักษ์ไว้จะได้เป็นมรดกทางพฤกษศาสตร์วัฒนธรรมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การศึกษาคั้งนี้มีบางประเด็นที่อาจจะหาคำตอบได้ไม่ชัดเจน เนื่องจากไม่สามารถหาข้อมูลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลเกี่ยวกับรายชื่อของผักพื้นบ้านที่เป็นชื่อทางวิทยาศาสตร์ ที่จะนำมาเทียบเคียงกับชื่อพื้นบ้านที่มีอยู่ อย่างไรก็ตามการศึกษาคั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจที่ดำเนินต่อไปได้ เช่น การเน้นศึกษาผักพื้นบ้านที่เป็นตัวเด่น ๆ บางตัว โดยศึกษาให้ครอบคลุมทั้งลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การใช้ประโยชน์ ประสิทธิภาพเป็นมา ความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านประเพณี พิธีกรรม และความเชื่อ เพราะเงื่อนไขดังกล่าวจะสามารถนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมให้คนหันมาสนใจทางด้านต้นไม้ ผัก ที่จะส่งผลไปถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการรับประทานผักปลอดสารพิษ การศึกษาที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ การศึกษาผักพื้นบ้านของกลุ่มชาวเขา จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า กลุ่มชนเหล่านี้มีการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านมากมาย และน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง จึงน่าที่จะมีการค้นคว้าต่อไป ประการสุดท้ายคือ ผักพื้นบ้านมิได้เป็นเรื่องที่น่าสับสน เพราะเบื้องหลังยังมีสิ่งที่คุณไม่รู้อีกมากมาย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กองพฤกษศาสตร์และพืชพืช 2535. "การอนุรักษ์พืชพื้นเมืองไทย" หนังสือประกอบการประชุม
สัมมนาเชิงปฏิบัติการและนิทรรศการ กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
ห้องประชุมศูนย์วิจัยกองอารักขาข้าวเกษตรกรรมบางเขน 7 สิงหาคม.
- กองโภชนาการ 2530. "ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรรณิการ์ พรหมเสาร์ 2535. ลมหายใจของล้านนา กลุ่มศึกษาปัญหาทรัพยากรภาคเหนือ
กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการเผยแพร่และส่งเสริมงานพัฒนา.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ 2532. "การแพทย์สมัยใหม่กับโลกสุขภาพของชาวบ้าน" ชุมชนพัฒนา
กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์ : 81-100.
- กำธร ธีรคุปต์ 2534. "แนวทางการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อคุณภาพชีวิตของ
ประชากรในประเทศไทย" วารสารประชากรศาสตร์ สถาบันประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มีนาคม, 47-51.
- เครือวัลย์ หุตานุวัตร และคณะ 2530. "พฤติกรรมกรกินของชาวชนบทอีสานตอนบน" ใน
โภชนาการก้าวหน้า. สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล
รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล : 13-22.
- เครือวัลย์ หุตานุวัตร 2533. "การเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารธรรมชาติในชนบทอีสาน" ใน
พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ช่าง
งานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวง-
สาธารณสุข : 318-333.
- งามพิศ ลัดยศสงวน 2534. หลักมานุษยวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยา
การพิมพ์.

- จิตรา วงศพานิช และคณะ 2534. "ผลของการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติภาคเกษตรกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเชียงใหม่" ในวารสารเศรษฐกิจและสังคม ปีที่ 28 ฉบับที่ 1 (มกราคม-กุมภาพันธ์) : 60-67.
- ชัญญะ วงษ์วิภาค 2535. นิเวศวิทยาวัฒนธรรม นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร. วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- ชยันต์ พิเชียรสุนทร 2534. "ความเคลื่อนไหวในแวดวงพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน" เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน โดยสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ณ หอสมุดแห่งชาติ, 18-22 พฤศจิกายน.
- ชูเกียรติ มณีธร และพรรณเพ็ญ คเนจร ณ อรุณยา 2527. "ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินในจังหวัดชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกของประเทศไทย" ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : 98-103.
- ชูศรี ไตรสนธิ 2534. "ผลไม้ที่ใช้เป็นผักในเชียงใหม่" เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน โดย สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ณ หอสมุดแห่งชาติ, 18-22 พฤศจิกายน.
- เดชา ศิริภัทร 2532. เกษตรกรรมสำนึก ทิศนะทวนกระแสจากจุดยืนด้านสังคมและนิเวศน์วิทยา กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
2534. "ละทิ้งผักไทยพิษภัยจึงเพิ่มพูน" หมอชาวบ้าน ปีที่ 3 (พฤษภาคม) : 78-79.
- ทัศนีย์ โรจน์ไพบุรย์ 2524. "อาหารเหนือ" แม่บ้าน เล่ม 2 กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาช่าง จำกัด.
- ประพิมพ์พร สมณาแข่ง ผการัตน์ รัฐเขตต์ และสุมาลี รัตนปัญญา 2529. อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รายงานการวิจัยโครงการศึกษาภาวะเศรษฐกิจและสังคมของกลีกรในระบบเกษตรน้ำฝน มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ 2532. "อาหารสมุนไพร" สมุนไพรและยาที่ควรรู้ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อาร์ อี ดี : 215-266.

มณี พยอมยงค์ 2529. วัฒนธรรมล้านนาไทย กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช 2530. "ความเชื่อของคนไทย" วัฒนธรรมกับบ้านคติความเชื่อ โครงการไทยศึกษา ฝ่ายวิชาการ และโครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : 66-122.

มานิจ ออพานิชกิจ 2530. การศึกษาพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุตรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพฤกษศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนู ลัตย์วิเศษย์ 2523. พืชสวน กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

ยงยุทธ ตริ์นุชกร 2532. "สาธารณสุขหมู่บ้านต้องพัฒนาหมอชาวบ้าน" ใน ชุมชนพัฒนา กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์ : 101-109.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ 2530. "พฤติกรรมการกินของคนไทยในเขตชนบทภาคเหนือตอนบน" ใน โภชนาการก้าวหน้า สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล : 1-12.

2535 "ภูมิปัญญาในการดูแลครรภ์ของชาวอาข่า: มิติทางสุขภาพหรือความอยู่รอด" ใน ไทยรัฐ (7 ตุลาคม) : 6

เยาว์ลักษณ์ อภิชาติวัลลพ 2533. "ความสัมพันธ์ของป่าไม้กับความมั่นคงของระบบอาหารในชนบท" ใน พฤติกรรมสุขภาพ รวบรวมความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ชำนาญวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข : 334-349.

ราชบัณฑิตสถาน 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

- วัลย์ทิพย์ สาขลวิจารณ์ 2532. "การประเมินภาวะโภชนาการทางมานุษยวิทยาและสังคม หน่วยที่ 4" ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : 201-262. . .
- วัชรีย์ ประชาศรีสรเดช, ทิพย์พรรณ สดากกร, ปรีกาญจน์ สุรพันธ์พิชิต และสกล สุธิสร 2532. การสำรวจและรวบรวมผักพื้นเมืองที่รับประทานได้ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มงานพฤกษศาสตร์ กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- วัชรีย์ ประชาศรีสรเดช และปรีกาญจน์ สุรพันธ์พิชิต 2530. การสำรวจและรวบรวมผักพื้นเมืองในภาคใต้ กลุ่มงานพฤกษศาสตร์ กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์ และกัณหา กระระณา 2527. "พฤติกรรมการกินของประชากรชาวไทย" ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการพฤติกรรมการกินของคนไทย. สถาบันวิจัย-โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : 71-73.
- วิชัย ต้นไผ่จิตร 2523. "มากินโยอาหารกันเถิด" ใน โภชนาการสาร ปีที่ 14 (มกราคม-มีนาคม) : 55-61.
- วิบูลย์ ลีสุวรรณ 2535. ศิลปะหัตถกรรมพื้นบ้าน พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 155-172.
- วิยดา เทพหัสดิ์ 2526-2527. "ผัก" สารานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่มที่ 1 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์ : 12208.
- วิวัฒน์ พันธุ์วิญยานนท์ 2534. "มลาบรี คนเถื่อน ชาวไร่ หรือผู้อารยะ นิตยสารสารคดี ฉบับที่ 80 ปีที่ 7 (ตุลาคม) : 124-141.
- วินะ วีระไวทยะ 2523. "มันมากับผัก" ใน โภชนาการสาร ปีที่ 14 (เมษายน-มิถุนายน) : 117-119.

- คำสตรี เสาวคนธ์ และคณะ 2531. บทบาทของอาหารจากป่าต่อการพึ่งตนเองและภาวะโภชนา-
การของชาวชนบทอีสาน : กรณีศึกษา ภาควิชาโภชนศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ..
- สมหมาย ไตคล้าย 2530. "คุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน" เกษตรกรรมชาติ ปีที่ 1 โครงการ
ศึกษาทางเลือกการพัฒนา สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : 12-14.
- สายฝน ศิลป์พรหม และจันทร์เพ็ญ ศรีชัยยา 2534. "ใยอาหารในผักและผลไม้ รายงาน
การวิจัย" วารสารกรมอนามัยและสิ่งแวดล้อม. ปีที่ 14 (กันยายน-ธันวาคม) :
113-120.
- สุนทร ปุณโฑก 2530. "สมุนไพรในครัวเรือนและต้นไม้กับความเชื่อ" ใน วัฒนธรรมพื้นบ้าน
คติความเชื่อ โครงการไทยศึกษา ฝ่ายวิชาการ และโครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย
ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : 616-689.
- สุรินทร์ ภูษจร และคณะ 2528. กลุ่มสังคมล่าสัตว์: ชนกลุ่มน้อยเผ่าผีตองเหลืองในประเทศ
ไทย รายงานเบื้องต้นโครงการวิจัยชาติพันธุ์ทาง โบราณคดี ประจำปี 2525-2526
คณะ โบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุริยา รัตนกุล และลักขณา ดาวรัตน์หงษ์ 2531. อาหารแสลง โรคและบริโภคนิสัยของชาว
กระเหรี่ยงสะกอ รายงานวิจัยสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณ กาญจนภู 2529. "บริโภคผักอย่างไรจึงจะปลอดภัย" ใน หมอชาวบ้าน ปีที่ 7
ฉบับที่ 83 (มีนาคม) : 30-33.
- เสาวภา คักยพันธ์ 2534. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร์-
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสาวณี สุริยาภรณ์ 2532. "สืบสมอาหารจากพืช" สมุนไพรและยาที่ควรรู้ กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ อาร์ อี ดี : 233-235.

สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข 2529. "อาหารสมุนไพร" ใน คู่มือสมุนไพร เล่ม 3 โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน โดยความช่วยเหลือจากยูนิเซฟ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกฯ: 64-73. ..

สำนักงานอำเภอแม่แจ่ม 2534. บรรยายสรุปอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เอกสารโรเนียว: 1-5.

อมร นนทสุต 2525. แนวคิดหลักการและวิธีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน กรุงเทพมหานคร : สำนักข่าวพาณิชย์ กรมพาณิชย์สัมพันธ์.

อรรณพ ต้นสกุล 2534. "อาหารปลอดภัยเสริม" เอกสารประกอบการอบรมความรู้เรื่องสมุนไพรและอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพของการเมือง ครั้งที่ 1 โดย โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง ณ หอประชุมเฝ้า-อุดม โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพฯ 22-25 สิงหาคม.

อรวินท์ ไทอดี และประชา บุญญศิริกุล 2522. อาหาร กรุงเทพมหานคร: บริษัท บี เอฟ ไอ.

อภิสิทธิ์ อีสริยานุกูล และคณะ 2529. คู่มือการปลูกผักสวนครัวเพื่อเศรษฐกิจและโภชนาการ โครงการศึกษาระบบการทำฟาร์มและความเป็นอยู่ของเกษตรกรไทย โดย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพืชผักแห่งเอเชีย และกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. อัมพร แก้วหนู 2531. กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต โครงการพันธุ์ไม้พื้นเมืองภาคเหนือ มุขนิธิการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม.

เอ็ดเวิร์ด ซี วูลฟ์ 2532. "การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีววิทยา" สภาวะโลกวิกฤต แปลและเรียบเรียงโดย พิชิต ลิขิตกิจสมบูรณ์ กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์-คปไฟ. 211-264.

ภาษาอังกฤษ

Jacqual C.G. Bertossa 1990. Plants from the markets of Thailand Bangkok: Duang Kamol.

- Jerome, N.W., G.H. Pelto., R.F. Kandel. 1980. **Nutrition Anthropology Contemporary Approaches to Diet and Culture.** New York : Redqrare publishing company. . .
- Lewis, Paul 1982. "Belief-Concerning Akha Culture" The Journal of sociology and anthropology ใน งานวิจัยเชิงคุณภาพในประเทศไทยบทวิเคราะห์และบรรณานิตส์ สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ.
- Yoddumnern-Attig, B., S. Smitasiri., and G. Attig 1992. "Effective Practice Reviews for Assessing Nutrition Communication Project : The care of Social Marketing Vitamin A Rich Foods in Thailand," Institute for population and Social Research and Institute of Nutrition, Mahidol university.

แนวคำถามหลักในการวิจัย

1. พืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักประเภทไหน จำแนกออกได้เป็นกี่อย่าง ได้มาจากแหล่งใดบ้าง ฤดูกาลในการออกแตกต่างกันอย่างไร ฤดูไหนมีมากที่สุด ฤดูไหนมีน้อยที่สุด
2. พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นได้นำมาใช้ประโยชน์ในด้านใดบ้าง
3. การนำพืชผักมาใช้ในการบริโภค ทราบได้อย่างไรว่าชนิดไหนบริโภคได้หรือไม่ได้ แบบแผนในการบริโภคเป็นอย่างไร พืชผักเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง
4. พืชผักพื้นบ้านชนิดใดบ้างที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านยาสมุนไพร กรรมวิธีในการใช้ เป็นอย่างไร พืชผักเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยในด้านใดบ้าง ความรู้เหล่านี้ได้มาจากไหน เมื่อไร
5. พืชผักชนิดใดบ้างที่นำมาใช้ทางด้านประเพณี พิธีกรรม จุดมุ่งหมายในการใช้เพื่ออะไร
6. พืชผักพื้นบ้านชนิดใดบ้างที่นำไปขายได้ รายได้เป็นอย่างไร
7. พืชผักพื้นบ้านกับพืชผักเศรษฐกิจ มีคุณค่าแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น
8. การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เปรียบเทียบระหว่างอดีตกับปัจจุบัน แบบแผนการใช้มีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เพราะอะไร
9. สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น ป่าเขา แม่น้ำ หนอง บึง มีประโยชน์ทางด้านอาหารและด้านอื่น ๆ อย่างไรบ้าง
10. ในชุมชนมีความเชื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับป่า ต้นไม้ พืชผัก หรือไม่ อย่างไร ต้นกำเนิดมาจากไหน ปัจจุบันยังคงมีอยู่หรือไม่ หากเปลี่ยนแปลงไปเป็นเพราะเหตุใด ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น
11. ลักษณะการถือครองที่ดิน ในหมู่บ้านในปัจจุบันเป็นอย่างไรแตกต่างจากอดีตหรือไม่ มีที่ดินที่เป็นที่สาธารณะ หรือไม่ และใช้ประโยชน์ในด้านใด
12. ในการประกอบอาชีพ ทำสวน ทำนา ทำไร่ ในอดีตกับปัจจุบันมีความแตกต่างกันหรือไม่ในด้านการลงทุน และผลประโยชน์ที่ได้รับ และหากมีการใช้ปุ๋ย สารเคมีต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมอย่างไร ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น
13. การคมนาคมติดต่อสื่อสารกับชุมชนข้างนอกมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่ผ่านมาหรือไม่ ความเจริญทางด้านคมนาคมและการแพร่กระจายข่าวสารทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ทำให้แบบแผนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่อย่างไร ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น
14. พืชผักพื้นบ้านในชุมชน เปรียบเทียบระหว่างอดีตกับปัจจุบัน มีจำนวนและชนิดแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น

15. ทำไมพืชผักพื้นบ้านบางชนิดยังคงดำรงอยู่ได้ในชุมชน ในขณะที่วัฒนธรรมใหม่กำลังหลั่งไหลเข้ามา ในขณะที่เดียวกันพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกำลังหายไปหรือหมดความนิยมไป มีปัจจัยใดเป็นสาเหตุบ้าง
16. พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนขณะนี้ ชุมชนให้ความสำคัญที่จะอนุรักษ์ไว้หรือไม่ หากไม่สมควรหรือเห็นสมควรมีเหตุผลอย่างไร และแนวทางการอนุรักษ์เป็นอย่างไรบ้าง

แนวทางการสำรวจเรื่องพืชผักพื้นบ้าน

1. ข้อมูลทั่วไปของชุมชนที่ศึกษา

- ประวัติความเป็นมาของชุมชน ระยะเวลาการตั้งบ้านเรือน กลุ่มชนที่อาศัยอยู่ ประกอบด้วยชนกลุ่มใดบ้าง อพยพมาจากไหน แรกเริ่มมีกี่ครอบครัว มีใครเป็นผู้นำ
- ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชน สภาพพื้นที่ สิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในชุมชนทั้งแหล่งน้ำ ป่าไม้ เขตติดต่อกับพื้นที่อื่น ๆ ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน
- ลักษณะภูมิอากาศ ฤดูกาล
- ลักษณะของชุมชน สภาพบ้านเรือนและลักษณะการตั้งบ้านเรือน การคมนาคม สาธารณูปโภค และสาธารณสมบัติในชุมชน เช่น โรงเรียน วัด สถานอนามัย ร้านค้า ฯลฯ
- โครงสร้างทางประชากร จำนวนหลังคาเรือน ลักษณะการประกอบอาชีพ
- วัฒนธรรม ประเพณี ที่มีการเชื่อถือและปฏิบัติในชุมชน ค่านิยม ศาสนา ความเชื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารและพืชผักพื้นบ้าน

2. ข้อมูลการสำรวจพืชผักพื้นบ้าน ในชุมชนที่ศึกษา

รายชื่อพืชผักพื้นบ้านมีการจำแนกออกเป็นดังนี้ คือ:-

- ตามประเภทการใช้ประโยชน์ เช่น เป็นอาหาร เป็นยา เป็นไม้ดอกไม้ประดับ ใช้ทำอรัญญิก ร้อย ใช้ในพิธีกรรมประเพณี ฯลฯ
- จำแนกตามฤดูกาล
- จำแนกตามแหล่งที่มี เช่น บริเวณสวน ทุ่งนา แม่น้ำลำธาร ป่าเขา รวมทั้งแหล่งกำเนิดว่าเกิดโดยธรรมชาติ หรือนำมาปลูก

- จำแนกตามลักษณะของพืชผักโดยแบ่งเป็น ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก
ในการบันทึกข้อมูล จะทำแบบสำรวจที่มีลักษณะดังนี้ คือ:-

ชื่อพืชผัก	แหล่งที่มา	ฤดูกาล/เดือน	การใช้ประโยชน์	ลักษณะของพืชผัก	หมายเหตุ

แนวทางการสัมภาษณ์ เรื่องพืชผักพื้นบ้าน

1. แบบแผนการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน

- ใครเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ด้านการหาอาหาร ประกอบอาหารในบ้าน
- ประเภทของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน แหล่งที่มาของอาหาร
- พืชผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานแหล่งที่มา วิธีการปรุงหรือการนำมารับประทาน
- เทคนิค เคล็ดลับหรือข้อปฏิบัติในการปรุงหรือประกอบอาหารพืชผักพื้นบ้านบางชนิด พร้อมทั้งเหตุผลและที่มาของเหตุผล
- ในการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน มีความแตกต่างในกลุ่มผู้บริโภคหรือไม่ อย่างไร เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มคนชรา คนเจ็บป่วย ฯลฯ และการบริโภคในอดีต-ปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
- มีการนำพืชผักพื้นบ้านไปแปรรูปหรือถนอมอาหารหรือไม่ วิธีการหรือกระบวนการถนอมอาหารเป็นอย่างไร แหล่งที่มาของวิธีการทำ
- พืชผักพื้นบ้านที่นำมารับประทานนั้นทราบได้อย่างไรว่ารับประทานได้ ใครเป็นผู้แนะนำ
- ในแต่ละฤดูกาล มีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านแตกต่างกันหรือไม่ พืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิด รับประทานแล้วมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร
- ในครอบครัว ผู้ที่นิยมบริโภคพืชผักพื้นบ้านมากที่สุดเป็นใคร ทำไม่ถึงนิยม
- ในครอบครัว ผู้ที่ไม่นิยมบริโภคพืชผักพื้นบ้านคือใคร ทำไม่ถึงไม่นิยม

2. ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน

- ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของพืชผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง นอกจากนำมาประกอบเป็นอาหารแล้ว ได้นำมาใช้ประโยชน์ด้านใดอีกบ้าง อาทิ ใช้เป็นยาสมุนไพร หรือการนำไปใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ
- ประสบการณ์ในการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านมีอย่างไร ใครเป็นผู้แนะนำ ประสบการณ์ที่มีอยู่ได้มีการแนะนำหรือถ่ายทอดให้ใครหรือไม่
- พืชผักพื้นบ้านกับพืชผักที่ไม่ใช่ผักพื้นบ้าน เช่น ผักที่มีการส่งเสริมให้ปลูกเพื่อจำหน่าย มีคุณค่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร และนิยมประเภทใด เพราะเหตุใด

3. ปัจจัยที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านยังคงอยู่หรือหมดไปจากชุมชน

- พืชผักพื้นบ้านในชุมชน เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างอดีตกับปัจจุบัน มีจำนวนและชนิดแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- พืชผักพื้นบ้านชนิดที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน เป็นเพราะอะไร
- พืชผักพื้นบ้านบางชนิดที่หมดไปหรือลดน้อยลงไป เป็นเพราะอะไร
- ความรู้สึกที่มีต่อการหมดไป หรือการลดน้อยลง ไปของพืชผักพื้นบ้าน

4. แนวทางการส่งเสริมการอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านในชุมชน

- ในชุมชนมีพืชผักพื้นบ้านชนิดใดบ้างที่คิดว่ามีเฉพาะในพื้นที่นี้ ที่อื่นไม่มี
- พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ สมควรที่จะอนุรักษ์ไว้ หรือปล่อยให้หมดไป เพราะเหตุใด

ภาคผนวก 2

ตารางที่ 13 รายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ จำแนกตามแหล่งที่อยู่

1. พืชผักที่อยู่ตามป่า

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
<u>พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ</u>				
มะกอกป่า	มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> Kurz	ยืนต้น	ผลใช้ปรุงอาหาร ยอดใช้แกงส้ม
ผักหวานป่า	ผักหวาน	<i>Melientha suavis</i> Pierre	ยืนต้น	ยอดอ่อนใช้เป็นอาหาร
ต้นตึง	ต้นพลวง	<i>Dipterocarpus tuberculatus</i> Roxb.	ยืนต้น	ใบใช้ห่อของและใช้มุงหลังคา
บะริดไม้	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> Vent	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
บะนะ	สมอไทย	<i>Terminalia chebula</i> Retz.	ยืนต้น	ผล ยอดอ่อนใช้กิน
ฝาง	ฝาง	<i>Caesalpinia sappan</i> Linn.	ไม่ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
ไม้คู้	ประดู่	<i>Pterocapus indicus</i> Wild.	ไม่ยืนต้น	เปลือกใช้ทำสี
หวาย	หวายโป่ง	<i>Calamus latifolius</i> Roxb.	ไม้เลื้อย	หน่ออ่อนใช้กิน
จุงจาลิง	บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (Linn) Mier. ex Hook. f. & Thoms.	ไม้เลื้อย	เถาใช้ทำของใช้ต่างๆ
ส้มป่อย	ส้มป่อย	<i>Acacia rugata</i> Merr.	ไม้เลื้อย	สมุนไพร
ไม้รวก	ไม้รวก	<i>Thyrsostachys siamensis</i> Gamble.	ไม้	ยอดอ่อนเป็นอาหาร
ไม้ซาง	ไม้ซาง	<i>Dendrocalamus strictus</i> Nees	ไม้	ฝักใช้ในพิธีกรรม สระผม
ไม้บง	ไม้บง	<i>Bambusa vulgaris</i> Schrad.	ไม้	ต้นใช้ทำเครื่องใช้สอยต่างๆ
เบือ	บุก	<i>Amorphophallus</i> sp.	ล้มลุก	หน่อใช้กิน
ผักขอบ	-	<i>Selaginella argentia</i> Spring	เฟิร์น	ต้นใช้ทำเครื่องใช้สอยต่างๆ
เห็ดถอบ	เห็ดเผาะ	<i>Astreaus hygrometricus</i>	เห็ด	หน่อใช้กิน
เห็ดหอม	เห็ดหล่ม	<i>Russula CF. Delica</i>	เห็ด	ต้นใช้ทำเครื่องใช้สอยต่างๆ
เห็ดโคน	เห็ดโคน	<i>Termitomyces</i> sp.	เห็ด	หน่อใช้กิน
เห็ดตึงแดง	เห็ดแดง	<i>Russula sanguinea</i>	เห็ด	ต้นใช้ทำเครื่องใช้สอยต่างๆ
เห็ดลม	เห็ดลม	<i>Lentinus Praerigidus</i> berk	เห็ด	หน่อใช้กิน
				อาหารของคนและสัตว์
				ยอดอ่อนใช้แกง
				ดอกใช้แกง ผัด ต้ม
				นึ่ง จิมน้ำพริก แกง
				นึ่ง จิมน้ำพริก แกง
				นึ่ง จิมน้ำพริก แกง
				แกงแคววมกับผักอื่นๆ ..

2. พืชผักที่อยู่ตามไร่ ดอยเตี้ยๆ

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
<u>พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ</u>				
อ่าว	กระเจียว	<i>Curcuma sp.</i>	ล้มลุก	ดอก ลวกจิ้ม น้ำพริก
ผักเหละ		(คล้ายกับชะอม)	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ใช้แกง
ผักปุย	กระโดน	<i>Careya sphaerica Roxb.</i>	ยืนต้น	ยอดอ่อน จิ้ม น้ำพริก
หนามแน่	รางจืด	<i>Thunbergia laurifolia Linn.</i>	ไม้เลื้อย	ดอก ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก เถาใช้มัดของ ใบใช้ทำยาสมุนไพร
หนามแต่	ผักปุย่า	<i>Caesalpinia mimosoides Lamk.</i>	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน จิ้ม น้ำพริก
ผักกูดก้อง	กูดตอย	<i>Lygodium polystachyum</i>	เฟิร์น	ยอดอ่อน ใช้แกง
ไม้จี้	ชิงซี่	<i>Wallex Moore.</i>	ไม้พุ่ม	ก้าน ใช้ในพิธีกรรม
หญ้าคา	หญ้าคา	<i>Imperata cylindrica (Linn.) Raeuschel.</i>	หญ้า	รากทำยาสมุนไพร ใบใช้ในพิธีกรรม
ต้นบะหมื่น	ต้นหมี่	<i>Litsea glutinosa</i>	ไม้พุ่ม	ใบใช้สระผม
คราม	คราม	<i>Indigofera suffruticosa Mill.</i>	ไม้พุ่ม	ทั้งต้น ใช้ทำสี
ต้องเต้า	-	<i>Macaranga denticulaga Muell.Arg.</i>	ยืนต้น	ใบใช้ในพิธีกรรม
ไม้ป้วย	ตะแบก	<i>Lagerstroemia sp.</i>	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
บะเหน	จำลา	-	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
กัวร์	ทองกวาว	<i>Butea monosperma Ktze.</i>	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
สะกีย	-	-	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
บะนมวัว	-	-	ยืนต้น	เปลือกทำสีย้อมผ้า
<u>พืชผักที่ปลูก</u>				
บะกาย	คำแสด	<i>Bixa orellana</i>	ยืนต้น	ลูกใช้ทำสีย้อมผ้า
ข้าวสาลี	ข้าวโพด	<i>Zea mays Linn.</i>	ล้มลุก	ของหวาน
แตงส้ม	แตงกวา	<i>Cucumis sativus Linn.</i>	ล้มลุก	ผัด กินสด จิ้ม น้ำพริก
แตงปี	แตงกวา	<i>Cucumis sativus Linn.</i>	ล้มลุก	ผัด แกง กินสด
ถั่วปี	ถั่วฝักยาว	<i>Vigna sinensis Savi</i>	ล้มลุก	ผัด แกง
ถั่วตอ	ถั่วฝักยาว	<i>Vigna sinensis Savi</i>	ล้มลุก	ผัด แกง
มะเขือม้า	มะเขือยาว	<i>Solanum melongena Linn.</i>	ล้มลุก	ผัด ต้มจิ้ม น้ำพริก
มะเขือฝอย	มะเขือเปราะ	<i>Solanum melongena Linn.</i>	ล้มลุก	กินสด จิ้ม น้ำพริก
แตงลาย	แตงไทย	<i>Cucumis melo Linn.</i>	ล้มลุก	ของหวาน
บะเต้า	แตงโม	<i>Citrullus lanatus Mats. & Nakai</i>	ล้มลุก	ของหวาน
บะนอย	บวบเหลี่ยม	<i>Luffa acutangula Roxb.</i>	ล้มลุก	ผัด ต้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก
บะจลื้อ	บวบงู	<i>Trichosanthes anguina Linn.</i>	ล้มลุก	ต้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก
พริกแต่	พริก	<i>Capsicum frutescens Linn.</i>	ล้มลุก	ปรุงอาหาร
พริกแดง	พริกทอง	<i>Cucurbita moschata Decne.</i>	ล้มลุก	แกง ผัด นึ่งจิ้ม น้ำพริก
พริกจิ้ง	พริกเขียว	<i>Benincasa hispida Cogn.</i>	ล้มลุก	แกง นึ่งจิ้ม น้ำพริก
มะห้อย	มะระขี้นก	<i>Momordica charantia Linn.</i>	ล้มลุก	ผลลวกจิ้ม น้ำพริก
มันแกว	มันเทศ	<i>Ipomoea batatas (Linn.) Poir.</i>	ล้มลุก	ของหวาน

3. พืชผักที่อยู่ตามทุ่งนา

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ				
ผักโขมหลวง	ผักโขม	<i>Amaranthus spinosus</i> Linn.	ล้มลุก	ต้มเป็นอาหารหมู
ผักเป็ด	แพงพวย	<i>Jussiaea repens</i> Linn.	ล้มลุก	ต้มเป็นอาหารหมู ยอดคนกิน
ผักเผ็ดนา	คราดหัวแหวน	<i>Spilanthes paniculata</i> wall	หญ้า	ต้มเป็นอาหารหมู ยอดคนกิน
ซีเลียด	ซีเลียด	-	หญ้า	ลวกจิ้มน้ำพริก
ซีขวง	ผักขวง	<i>Glinus oppositifolius</i> A.DC.	หญ้า	ลวกจิ้มน้ำพริก
ผักหนอก	บัวบก	<i>Centella asiatica</i> Urban	ล้มลุก	สมุนไพร กินสด จิ้มน้ำพริก
ผักบุ้งแดง	ผักบุ้งนา	<i>Ipomoea aquatica</i> forsk	ล้มลุก	ผัด กินสด
ผักที่ปลูก				
ผักกาด	ผักกาด	<i>Brassica chinensis</i> Linn.	ล้มลุก	แกง จอ
ผักบัก	ผักชีหูด	<i>Raphanus sativum</i> Linn.	ล้มลุก	แกง ลวกจิ้มน้ำพริก
หอมบัว	หอม	<i>Allium ascalonicum</i> Linn.	ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร พืชเศรษฐกิจ
หอมเทียม	กระเทียม	<i>Allium sativum</i> Linn.	ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร พืชเศรษฐกิจ
หอมป้อม	ผักชี	<i>Coriandrum sativum</i> Linn.	ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร
กะหล่ำ	กะหล่ำปลี	<i>Brassica capifata</i>	ล้มลุก	ผัด ลวก จิ้มน้ำพริก
ยาสูบ	ยาสูบ	<i>Nicotiana tabacum</i> Linn.	ล้มลุก	ทำบุหรี่ยสูบ
ถั่วเน่า	ถั่วเหลือง	<i>Glycine max</i> Mere.	ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร พืชเศรษฐกิจ

4. พืชผักที่อยู่ตามริมห้วย และในห้วย

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
<u>พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ</u>				
ผักกูด	ผักกูด	<i>Diplazium esculentum</i> Sw.	เฟิร์น	จอบ ผัด ลวกจิ้ม น้ำพริก
ผักหนาม	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> Thw.	ล้มลุก	จอบ
ผักข้าว	ผักข้าว	<i>Momordica cochinchinensis</i> Spreng.	ล้มลุก	ขอด ลวกจิ้ม น้ำพริก ผลใช้แกง
ผักเตา	ข้าวเย็น	<i>Smilax</i> sp.	ไม้เลื้อย	ขอดอ่อน ใช้ยา
ผักกุ่ม	ผักกุ่มบก	<i>Crateva religiosa</i> Forst. f.	ไม้พุ่ม	ใช้ต้องเป็นอาหาร
มะเดื่อป่อง	มะเดื่อชุมพร	<i>Ficus fistulosa</i>	ยืนต้น	ผลอ่อนสด ใช้จิ้ม น้ำพริก
ผักเด็ม	-	-	ยืนต้น	ขอดอ่อน ใช้ยา
ไม้ไค้	ตะไคร้หน้า	<i>Homonoia riparia</i> Lour.	ยืนต้น	ช่วยยัดดลิง
เตา	สาหร่ายน้ำ	<i>Spirogyra</i> sp.	สาหร่าย	ย่ำเป็นอาหาร
ต้นอ้อ	อ้อ	-	หญ้า	ยัดดลิง

5. พืชผักที่อยู่ตามหนอง ริมเหมือง

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
<u>พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ</u>				
ผักแว่น	ผักแว่น	<i>Marsilea crenata</i> Presl.	ล้มลุก	ขอดสด ใช้จิ้ม น้ำพริก
ผักหนอง	ผักกระเจต	<i>Neptunia oleracea</i> Lour.	ล้มลุก	ขอด ใช้แกง ผัด
ผักกุ่มปิ้ง	ผักปอด	<i>Sphenoclea zeylanica</i> Gaertn.	ล้มลุก	ใช้เป็นอาหาร
ผักปราบ	ผักปราบ	<i>Floscopa scandens</i> Lour.	ล้มลุก	ใช้เป็นอาหาร
บัวกวัก	บอนจีน	<i>Limnocharis flava</i> Buch.	ล้มลุก	ลวกจิ้ม น้ำพริก
ผักกางไก่อ	ผักตบ	<i>Monochoria hastata</i> Solms.	ล้มลุก	ลวกจิ้ม น้ำพริก
บอน	บอน	-	ล้มลุก	แกง ต้มให้หมู
ต้นยี่งอ	ว่านน้ำ	<i>Acorus calamus</i> Linn.	ล้มลุก	สมุนไพร
ผักอ้น	ผักซีล่อม	<i>Oenanthe javanica</i> DC.	ล้มลุก	ผักแกกล้มลาบ น้ำพริก

6. พืชผักที่อยู่ตามสวนครัว บริเวณในบ้าน

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ				
เครือเขาค้า	ฝอยทอง	<i>Cuscuta chinensis Lam.</i>	ไม้เลื้อย	ลวกจิ้ม น้ำพริก
ผักจอยนาง	ย่านาง	<i>Tiliacora triandra Diel.</i>	ไม้เลื้อย	เครื่องปรุงอาหาร
ผักแคบ	ตำลึง	<i>Coccinia grandis Voigt.</i>	ไม้เลื้อย	แกงแค ลวกจิ้ม น้ำพริก
จ๊กค่าน	สะค่าน	<i>Piper ribesoides Wall.</i>	ไม้เลื้อย	เครื่องปรุงอาหาร
ผักบุลิง	ชะพลู	<i>Piper sarmentosum Roxb.</i>	ไม้เลื้อย	ผักแก้มใส แกงแค
ลิงลาว	ลิลาว	<i>Aspidistra sutepensis K.Larsen</i>	ไม้ล้มลุก	ดอกลวกจิ้ม น้ำพริก
ผักจิก	ผักจิกบ้าน		ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ไข่แกง
ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	<i>Gynmema inodurum (Lour.) Decne.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ไข่แกง
ผักสลิด	ผักขจร	<i>Telosma minor Craib</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ไข่แกง
ตูน	ตูน	<i>Colocasia gigantea Hook. f.</i>	ล้มลุก	ดอกลวกจิ้ม น้ำพริก ดอกไข่ไปวัด
ผักตืด	-		ไม้พุ่ม	ไข่แกง กินสด ผักแก้ม
หญ้าตดหมา	กระพังโหม	<i>Paederia foetida Linn.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ไข่แกง ผลเป็นสมุนไพร
ผักบั้ง	ผักปลัง	<i>Basella alba Linn.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน เป็นผักแก้ม
จิ้งจ้อ	จิ้งจ้อ	<i>Merremia vitifolia Hallier f.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ไข่เจียว
คันเทิง	ก้นเทิง	<i>Colubrina longipes</i>	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ต้มจิ้ม น้ำพริก
บะหรอด	-	<i>Elaeagnus</i>	ไม้เลื้อย	ใส่แกงแค
บะกาด	-	-	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน ไข่แกง
หญ้าน้ำหมึก	น้ำนมราชสีห์	<i>Euphorbia hirta Linn.</i>	หญ้า	ผลใช้เป็นผลไม้
ผักขั้วหนู	กระทุงหมาบ้า	<i>Dregea volubilis(L.f.) Benth.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ไข่แก้มลาบ
พืชผักที่ปลูก				
มะม่วง	มะม่วง	<i>Mangifera indica Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	สมุนไพร
มะขาม	มะขาม	<i>Tamarindus indica Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน ไข่แกง
มะเฟือง	มะเฟือง	<i>Averrhoa carambola Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน แก้มลาบ ผลใช้กินและสระผม
มะहु่น	ขมุ	<i>Artocarpus heterophyllus Lamk.</i>	ไม้ยืนต้น	เป็นผลไม้ อาหาร
มะทุด	มะกรูด	<i>Citrus hystrix DC.</i>	ไม้ยืนต้น	ใบใช้ทำพิธีกรรม แกนใช้ทำสี
มะค้อนก้อม	มะรุ	<i>Moringa oleifera Lamk.</i>	ไม้ยืนต้น	ผลใช้ปรุงรส ใช้สระผม
มะปิ่น	มะตุม	<i>Aegle marmelos Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอด ดอก ผัก ไข่แกง
มะกือ	ทับทิม	<i>Punica granatum Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน ไข่แก้มลาบ
ผักเสี้ยว	เสี้ยว	<i>Bauhinia sp.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน ไข่แกง
ซีเหล็ก	ซีเหล็ก	<i>Cassia siamea Britt.</i>	ไม้ยืนต้น	ดอก ยอด ไข่แกง ลวกจิ้ม น้ำพริก
มะขม	มะขม	<i>Phyllanthus acidus Skeels.</i>	ไม้ยืนต้น	ผลเป็นผลไม้และสมุนไพร
มะดัน	พุทรา	<i>Zizyphus mauritiana Lamk.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอด ไข่แก้มลาบ
				ผลเป็นผลไม้ ใบใช้ในพิธีกรรม

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
ผักตอง	ทองหลาง	<i>Erythrina fusca.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดใช้แก้มตำมะม่วง
ผักเหือด	ต้นเลียบ	<i>Ficus lacor Buch</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดใช้แกง
ตำ	ตำบัก	<i>Brassaiopsis cf. ficifolia</i> <i>Dunn.</i>	ไม้ยืนต้น	ผลใช้ลวกจิ้มน้ำพริก แกง
สะเรียม	สะดา	<i>Azadirachta indica A.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอด ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก
บะหมุด	ฝรั่ง	<i>Psidium quajava Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ยอดแก้มลาบ ผลใช้กิน เป็นผลไม้ สมุนไพร
แค	แคขาว	<i>Sesbania crandiflora Desv.</i>	ไม้ยืนต้น	ดอก ยอด ใช้แกง ลวก
จ๊ว	นุ่น	<i>Bombax ceiba Linn.</i>	ไม้ยืนต้น	ผลใช้ขัดที่นอน เปลือกต้นใช้ทำสี ย้อมผ้า
บะป๊า	มะพร้าว	<i>Cocos nucifera Linn.</i>	ปาล์ม	เนื้อในยอดอ่อน ใช้แกง ผลใช้ทำขนม
หมากปู้	หมากผู้ หมากเมีย	<i>Cordyline fruticosa</i>	ปาล์ม	ยอด ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก
หมาก	หมากต้น	<i>Areca catechu Linn.</i>	ปาล์ม	ผลใช้กินสดและแห้ง
เชือก	เต้าร้าง	<i>Caryota SP.</i>	ปาล์ม	เนื้ออ่อนในลำต้นใช้แกง
กาแฟ	กาแฟ	-	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แก้มลาบ
เล็บครุฑ	เล็บครุฑ	<i>Polycias cf paniculata Baker.</i>	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แก้มลาบ ใช้บูชาพระ
เพี้ยฟาน	ต่อไล่	<i>Glycosmis evoidea Pierre.</i>	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แก้มลาบ
ผักแปม	ผักแปม	<i>Acanthopanax trifoliatum</i> <i>Merr.</i>	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แก้มลาบ
ผักหวาน	ผักหวานบ้าน	<i>Sauropus androgynus Merr.</i>	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แกง
บะแค้วง	มะเขือพวง	<i>Solanum tortum</i>	ไม้พุ่ม	ผลใช้ลวกจิ้มน้ำพริก
บะแค้วงขม	มะแว้ง	<i>Solanum indicum Linn.</i>	ไม้พุ่ม	ผลใช้ใส่น้ำพริก สมุนไพร
บะโห่งแดง	ละหุ่งแดง	<i>Ricinus communis Linn.</i>	ไม้พุ่ม	สมุนไพร
พญาขอ	เสลดพังพอน ตัวเมีย	<i>Clinacanthus nutans</i>	ไม้พุ่ม	ยอดใช้แก้มลาบ
บีดบัวแดง	เจตมูลเพลิงแดง	<i>Plumbago rosea Linn.</i>	ไม้พุ่ม	ใช้เป็นสมุนไพร
ถั่วปู้	ถั่วพลู	<i>Psophoearpus tetragono-lobus</i> <i>Dc.</i>	ไม้ล้มลุก	ใช้เป็นสมุนไพร ผลใช้ลวกจิ้มน้ำพริก
บะแปบ	ถั่วแปบ	<i>Dolichos lablab Linn.</i>	ไม้ล้มลุก	
ผักหละ	ชอม	<i>Acacia insuavis Lace.</i>	ไม้เลื้อย	ผลใช้มีบ ลวกจิ้มน้ำพริก
ปู้กับหมาก	พลู	<i>Piper betel Linn.</i>	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อนใช้แกง
มะเขือแจ้	มะเขือขึ้น	<i>Solanum sanitwongsei Craib.</i>	ไม้ล้มลุก	ใช้กินกับหมาก
โหระพา	โหระพา	<i>Ocimum basilicum Linn. Sims</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร
กอมก้อขาว	แมงลัก	<i>Ocimum sanctum Linn.</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร
กอมก้อดำ	กระเพรา	<i>Ocimum gratissimum</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร แก้มลาบ
ใบจันทร์	กระเพราใหญ่	<i>Polygonum polygonum</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร
ผักไผ่	จันทร์หอม	<i>Odoratum Lour.</i>	ไม้ล้มลุก	
หอมด่วนหลวง	เนียม	<i>Coleus amboinicus Lour.</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร สมุนไพร
หอมด่วนน้อย	สะระแหน่	<i>Mentha cordifolia Opiz.</i>	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร สมุนไพร

ชื่อพืชผัก			ประเภท	การใช้ประโยชน์
พื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์		
ผักจี้	ผักซีฝรั่ง	<i>Eryngium foetidum</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ปรุงอาหาร แกลัมลาบ แกลัมลาบ ผลใช้กิน ใบใช้ห่อของ แกนอ่อนใช้แกง ตันเป็น อาหารสัตว์
ผักคาวตอง	พลูคาว	<i>Houttuynia cordata</i> Thuinb.	ไม้ล้มลุก	
กล้วย	กล้วย	<i>Musa sapientum</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	
เกียงพา	สันพร้าวหอม	<i>Eupatorium stoechadosmum</i> Hance.	ไม้ล้มลุก	สมุนไพร
ข่า	ข่า	<i>Alpinia galanga</i> Sw.	ไม้ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร
ขิง	ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.	ไม้ล้มลุก	
ขมิ้นชัน	ขมิ้นอ้อย	<i>Curcuma zedoary</i> Valetton	ไม้ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร
ขมิ้นหัว	ขมิ้นชัน	<i>Curcuma longa</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	สมุนไพร
จักโค	ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	ไม้ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร
ปูเลย	โพล	<i>Zingiber purpureum</i> Roxb.	ไม้ล้มลุก	สมุนไพร
หน่อทุ๊ก	ทุ๊ก	<i>Amomum</i> sp.	ไม้ล้มลุก	หน่ออ่อน จิ้มน้ำพริก
มะเขือส้ม	มะเขือเทศ	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	ไม้ล้มลุก	เครื่องปรุงอาหาร
ฝ้าย	ฝ้าย	<i>Gossypium herbaceum</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ใช้ทอผ้า
มะก้วยเต็ด	มะละกอ	<i>Carica papaya</i> Linn.	ยืนต้น	ผลไม้ ทำส้มตำ อาหารสัตว์
โกสน	โกสน	<i>Codiaeum variegatum</i> Bl.	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อนแกลัมลาบ แกงโหะ

ภาคผนวก 3

ตารางที่ 14 รายชื่อพืชผักที่นำมาใช้ทำสีย้อมผ้า

ชื่อพื้นบ้าน	ชื่อสามัญ	ส่วนที่ใช้	สีที่ได้
บะนะ	สมอ	เปลือก	ดำ
บะหนูน	ขุ่น	แกน	เหลือง
ไม้ปวย	ตะแบก	เปลือก	ม่วง
ไม้ฝาง	ฝาง	แกน	ม่วง (แดงเศร้าๆ)
ไม้ตู	ประตู	เปลือก	แดง
บะป้าว	มะพร้าว	เปลือกลูกมะพร้าว	สีกากี
คราม	คราม	ใบและทั้งต้น	สีคราม (น้ำเงิน)
ข้อม	ข้อม	ใบ	สีน้ำเงิน
ฉลัก*	-	ราก	สีแดงเลือดนก
ขมิ้น	ขมิ้น	หัว	สีเหลือง
บะกาย	คำเงาะ	ลูก	สีแดงเปิด
หนามชวากช้าง*	-	ทั้งต้น	สีเหลืองเข้ม
บะแหน	จำฉา	เปลือก	สีฟ้าหม่น
บะนมวัว	-	เปลือก	สีดำ
บะริดไม้	เพกา	เปลือก	สีเขียว
บะหมุด	ฝรั่ง	ยอด	สีน้ำตาล
สะกีย	-	เปลือก	ชมพู
บะห้าน้ำ	-	เปลือก	ม่วง
กวาว	ทองกวาว	เปลือก	สีออน (ชมพู)
จิว	นุ่น	เปลือก	ชมพู
ใบบะแปบ	บะแปบ	ใบ	เขียว
ใบปู้หมาก	หมากผู้หมากเมีย	ใบ	เขียว

* ต้นไม้ทั้ง 2 ชนิดค่อนข้างหายาก เพราะถูกทำลายไปเกือบหมดแล้ว ในหมู่บ้านพบต้นฉลักเพียงต้นเดียว ส่วนหนามชวากช้างซึ่งอยู่ตามป่าเมื่อป่าถูกถางไป ต้นไม้นี้จึงหมดไปด้วย